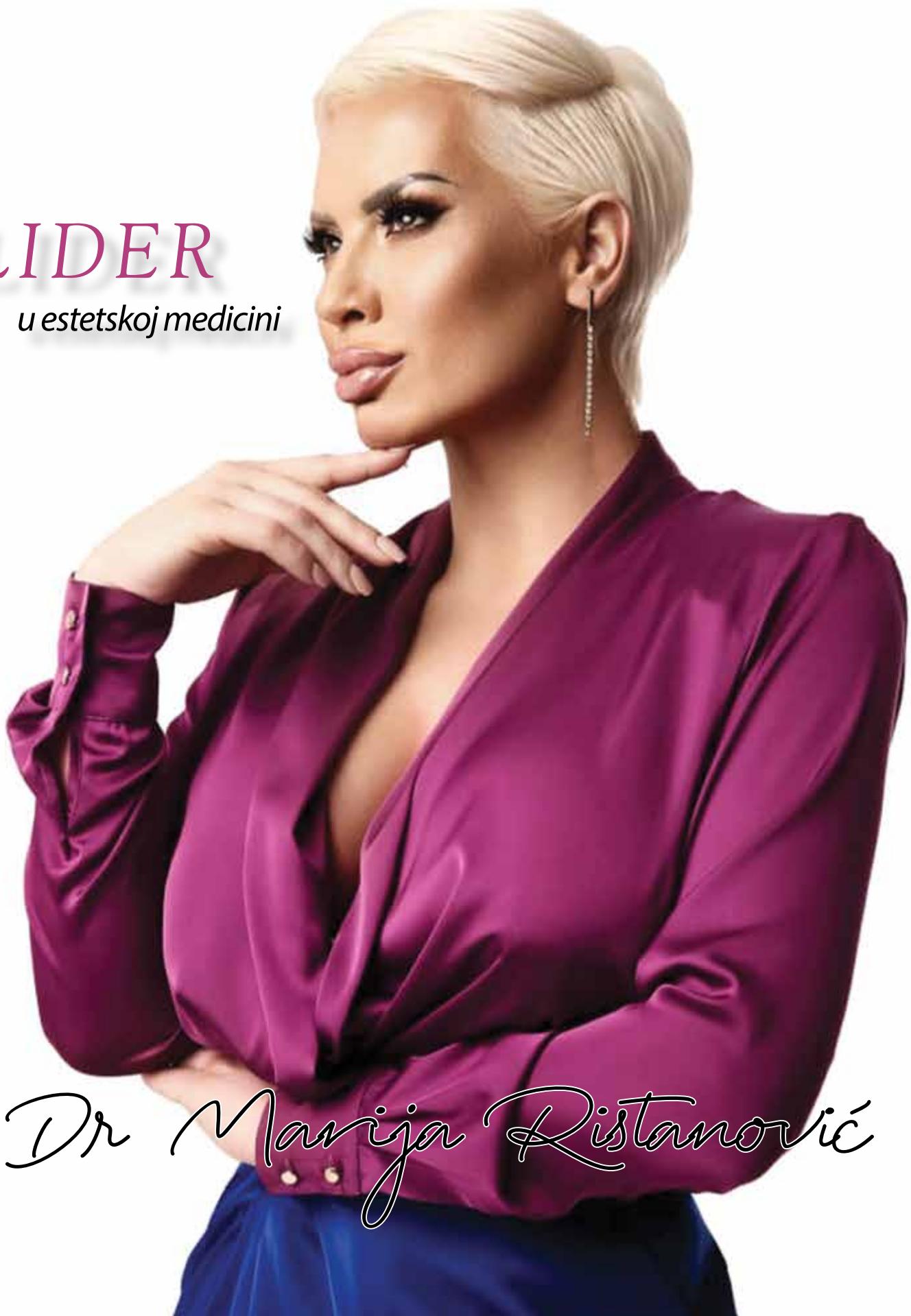


Zima 2023.

Beautiful

LIDER

u estetskoj medicini



Dr Marija Ristanović

MAGNETIC NAIL *camp*

4.-6. FEBRUAR Sarajevo

TRENERI



YESSICA
Padberg



DEBORAH
Clercuzio Van Swol



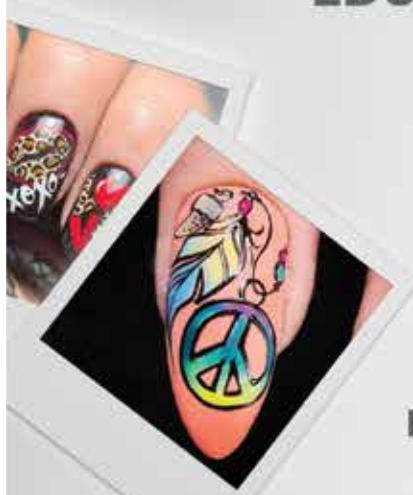
AMELA
Jahic



DRAGICA
Mijatovic

EDUKACIJE / DRUŽENJA / POPUSTI
koktel party

MAGIC NAIL ART
predavanje
Podizanje noktiju,
zašto?



GEL
PERFECTION

3D INLAY
ROSE

INLAY
FRENCH

-10%
POPUSTA
ZA PRIJAVE DO 15.01.2023.

Prijave i info na 061 644 435 ili @magnetictuzla



Where Medi meets Pedi®

Online kupovina



www.frizerland.ba



**Logičan izbor kozmetičara
za vrhunsku salonsku pedikuru!**

BeautiFUL

Direktorica:

Naida Memić
naida.memic@sfera.ba



Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak
elvira.maric@sfera.ba

Grafički dizajn:

Azra Nazečić
azra.nazecic@sfera.ba

Marketing:

Azra Brajlović
azra.brajlovic@sfera.ba

Print:

Sfera d.o.o.
Čevrina 9a
88 000 Mostar

Sfera d.o.o.
Čevrina 9a
88 000 Mostar
Tel: 036/578-259
Fax: 036/557-990

e-mail:
marketing@sfera.ba
www.sfera.ba

Devojke i žene mnogo pažnje posvećuju svom izgledu. Mnogi kažu da nije toliko bitno kako izgledamo, nego kako se osjećamo, no ipak sve mi volimo da lijepo i zdravo izgledamo i ka tome i težimo. Naravno da je važno kako se osjećamo i kakvog smo duha, no bitno je da shvatimo da se važnost ljepote ogleda u tome kako vidimo sebe i kako se zbog toga osjećamo.

Unutrašnje zadovoljstvo zbog onog što vidimo u ogledalu je cilj kojem težimo. Andrey Hepburn je jednom prilikom rekla „Ljepota žene mora se vidjeti iz njezinih očiju, jer to je ulaz u njezino srce, mjesto gdje se nalazi ljubav.“ Ljepota je i briga koju žena s ljubavlju daje, strast koju pokazuje, osjećaj zadovoljstva, a definitivno ljepota žene s godinama samo raste. Važno je samo da volite sebe i život.

Časopisu BeautiFUL je prava adresa za savjete, ideje i najnovije trendove iz svijeta ljepote i mode. Na svim stranicama koje su pred vama ispisani su tretmani, savršene kombinacije, preporuke i savjeti stručnjaka.

Kroz časopis BeautiFUL vodimo Vas kroz frizerske i kozmetičke salone u BiH, najbolje stručnjake iz oblasti estetike i kozmetologije, te Vam donosimo događaje koje preporučujemo da posjetite.

Ono što je najvažnije jeste poruka da su sve žene lijepе, te svaka na svoj način nosi svoju ljepotu. Bitno je biti zadovoljan sobom, cijeniti sebe, uživati u svakom danu i radovati se svakom jutru.

Elvira Drežnjak
mr. komunikologije

Glavna i odgovorna urednica

KOSA

- 10 Benjamin Šehić: Žene u BiH imaju izražen osjećaj za ljepotu i lijepo stvari

66



- 14 Nikola Radojević: Koliko je vaš berber edukovan toliko će vaša frizura biti dobra

32



NOKTI

- 25 Nevena Marjanović: Korisni savjeti za početnike nail industrije

- 30 Ljuba Andabak: Najpopularniji oblici su uska kocka i badem



LJEPOTA I ZDRAVLJE

- 92 Slobodan Gutović: Cupping terapija kao drevna terapija detoksikacija krvi

88

- 95 Larisa Sufi: Naša stopala nose svu našu težinu i zasluzuju najveću brigu





DR. MARIJA RISTANOVIĆ:

Zagrljaj podrške koji razmijenim sa pacijentima je od velike važnosti

Dr. Ristanović od početka podržava i prati rad cijelog tima BeautiFUL, a da je saradnja obostrana dokazuje i ovaj članak. Vrlo rado razgovaramo sa dr. Ristanović, jer svaki put ima mnogo toga novog da kaže za naše čitače. Da bi njen rad bio još kvalitetniji svakako da je birala i najbolji brend s kojim će raditi, a u pitanju je švicarski brend Neauvia. O kojem brendu se radi, te kakve novitete doktorica ima za čitače, čitajte u nastavku.

Predstavljate brend kada se govori o svijetu minimalno invazivne estetske medicine. Da li je to cilj koji ste postavili kada ste se odlučili za ovu profesiju?

Bez obzira kojim poslom želite da se bavite, morate da imate jasan cilj, ali u isto vrijeme da budete svjesni da

Uvijek se trudi da otkrije želje i potrebe klijenta. Vjerovali ili ne podjednako je značajan onaj zagrljaj podrške koji se razmjene sa pacijentima i osmjeh na njihovom licu kada se pogledaju u ogledalo nakon završenog tretmana.

rezultat ne dolazi preko noći i da put kojim dolazite do uspjeha nije popločan samo vašim snovima i željama, nego i odricanjem i hrabrošću da se uhvatite u koštač sa svim izazovima koji se na tom putu nalaze. Da, to je bio moj cilj koji sam počela da živim, živjeći za svoju profesiju.

Imate veliku odgovornost kada trebate da postignete balans između želja pacijenata i realnih mogućnosti, a na svakom od tih lica zapravo se ogledate vi i vaš rad. Kako uspijevate u tome?

Individualan pristup svakom pacijentu je prva stepenica koju ne smijete zanemariti. Nekada je vrhunac promjene u životu svake žene bio odlazak kod frizera, dok danas svaka žena želi ozbiljnú i vidljivu promjenu kada odluči nešto da mijenja. Bez obzira na tu želju, morate joj dati doznanja da promjena po svaku cijenu nije sreća, nego ono što na najbolji način može da iznese kao promjenu.

Prateći vaš rad stiče se utisak da ste uvijek dostupni za pacijente i da veoma malo imate vremena za privatni život?

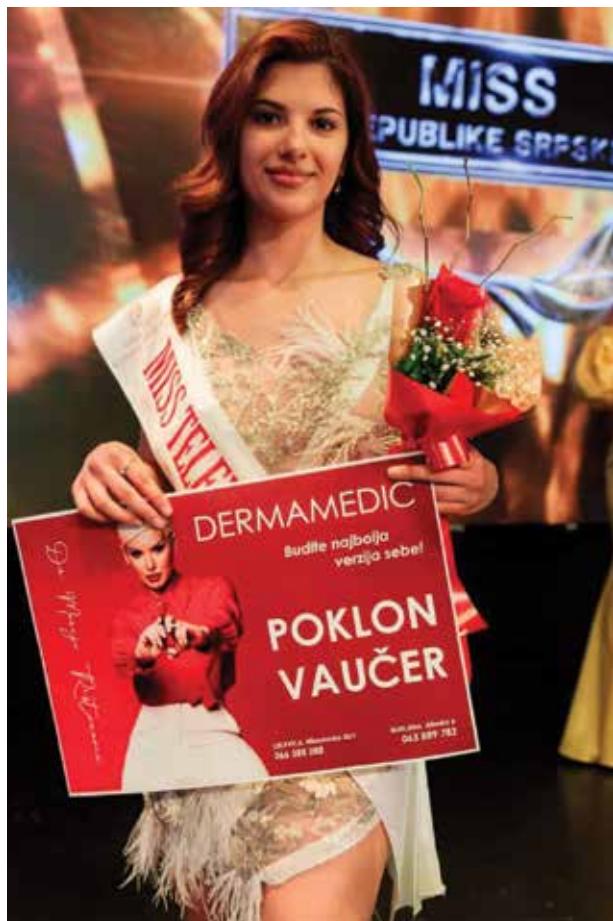
Kada nisam u ordinaciji, onda komuniciram sa njima putem društvenih mreža ili telefonski. Uvijek se trudim da osluškujem njihove želje i potrebe i da budem tu za njih, kada ne stignem tu je neko od mojih saradnika. Vjerovali ili ne podjednako nam je značajan onaj zagrljaj podrške koji razmijenimo sa pacijentima i osmjejh na njihovom licu kada se pogledaju u ogledalo nakon završenog tretmana.

Ko brine o vašem izgledu, te koliko vremena generalno trošite na uređivanje?

Dobra organizacija je pola obavljenog posla, posebno za mene, jer sam često na putu, ordinaram u tri različita grada i ne mogu sebi priuštiti taj luksuz da vrijeme uzalud trošim. Koristim svaku pauzu da uradim nešto za sebe, za svoje tijelo, pa makar to bila i masaža. O mom izgledu brinu moje drage kolege, moje sardnice, ali i frizeri i šminker, koje moram da priznam ne volim da mijenjam.

Kao generalni uvoznik za BiH brenada „Neauvia“, nedavno ste imali priliku da kolege u našoj zemlji upoznate sa novim naprednim tehnikama koje donosi ovaj brend, ali i da ih upozorite na određene opasnosti kada ove tehnike izvode nestručna lica. O čemu je zapravo riječ?

Kada su nove tehnike u pitanju, najveću pažnju izazvala je primjena filera u ginekologiji. Pri čemu se značajno olakšava stresan period u životu svake žene, a to je perimenopauza i postmenopauza. Sa druge strane veliku pažnju posvetili smo nuspojavama koje se mogu javiti ukoliko apliciranje izvodi nestručno lice i ukoliko se koriste fileri nekontrolisanog porijekla. Danas prosječnog pacijenata interesuje cijena, a u drugom planu je stručnost, uslovi pod kojima se izvode tretmani i kvalitet filera koji se apliciraju.



The advertisement features a woman with short blonde hair, wearing a red blouse and beige pants, standing against a red background. She is making a heart shape with her hands. The text "DERMA MEDIC" is written in large white letters across the center. In the top right corner, the text "Budite najbolja verzija sebe!" is displayed. Below it, "Dr Marija Ristanovic" is written in a cursive font. At the bottom left, the address "Bijeljina, Atinska 6 065/ 889 - 782" is shown. At the bottom right, the address "Lukavica, Hilandarska 38/1 066/ 388 - 228" is shown.

To se mora promijeniti i vjerujte mi da mnogo snage i energije utrošim, kako bih u svakoj prilici istakla značaj onog šta treba da bude na prvom mjestu i na što sve pacijenti moraju da obrate pažnju.

Kako ste se zapravo odlučili da pokloniti vaše povjerenje švicarskom brendu "Neauvia"?

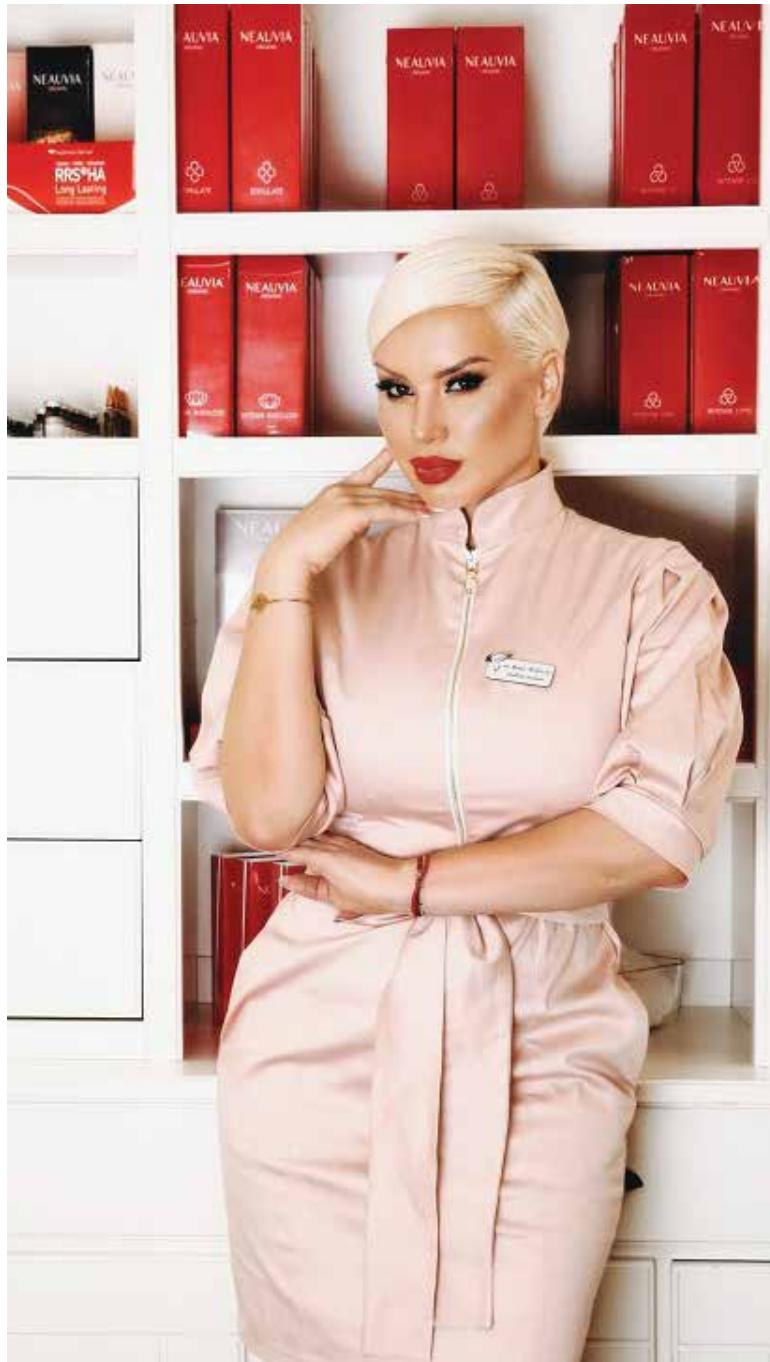
Izbor nije bio težak. Brend Neauvia se vezuje za moje početke i mogu vam slobodno reći da ga poznam skoro kao i sebe. Ono što je najvažnije, nema nus pojava, grudvica i sa lakoćom mogu da radim. A ono što me posebno raduje je da su to prepoznale i moje kolege, koje su prošle edukacije u Dermamedic-u i sada je i njihov izbor Neauvia, kao i izbor naših pacijenata koji su nam poklonili povjerenje.

Pomenuli ste edukacije, koje su čini se obilježile 2022. godinu u Dermamedic-u?

Da, ova godina je bila u znaku edukacija, kako za mene, tako i za kolege koje su prošle kroz naš Edukacijski centar. Ova profesija zahtjeva od vas konstantno učenje i praćenje trendova. Nastavljamo i u narednoj godini istom dinamikom, a ja ću već u januaru po nova znanja u Pariz i to me čini sretnom.

Krasite naslovnicu časopisa BeatiFUL. Koliko je bitno eksponiranje sebe i svog rada svim damama u BiH, ali i šire?

Vjerujem da je bitno, zato što žele bolje da upoznaju nekog kome poklanjaju povjerenje da na njihovom licu radi i da bude kreator promjena na njemu. Trudim se da svakoj dami uputim poruku da je ulaganje u sebe dugoročna investicija koja vam se vraća kroz život, a zapravo njenu pravu vrijednost tek uočite u periodu kada vam je to i najpotrebniјe, kada dođete u zrele godine.





065 348 607



radionica "foryou"



radionica_for_you

Gdje dizajn susreće ljepotu... Radionica "for you"

Benjamin Šehić: Žene u BiH imaju izražen osjećaj za ljepotu i lijepo stvari

Uvijek se edukujem za neke nove tehnike, ali mislim da postoje bezvremenske frizure i boje kose koje nikada neće izaći iz mode.



Piše: Benjamin Šehić, frizer

Benjamin Šehić je završio frizersku školu u Sarajevu 2013 godine. 2014 godine u Londonu je završio 2 najpoznatije frizerske akademije u svijetu - Vidal Sassoon i SanRizz. Od tada radi u frizerskim salonima IMAGE kao frizer, glavni je edukator za kolor u Senad Hair Academy i jedan od edukatora za Revlon Professional i Olaplex u BiH.

zanimljivo ići na praksu u salon, ali su se onda desila neka školska takmičenja gdje se stvorila ogromna ljubav prema ovom poslu. Poslije toga, kada sam se vratio iz Londona i upoznao totalno drugačije razmišljanje o frizerstvu, moja ljubav prema ovom poslu nikada se nije smanjila. Od tada provodim 90% svog vremena u salonu. Pored rada u salonu, posebno mi je draga što radim kao edukator i što imam priliku razgovarati sa mnogo mojih kolega, razmjeniti mišljenje sa njima i družiti se.

Svijet ljepote se ubrzano kreće, uspijivate li ostati u korak s trendovima?

Ja ne smatram da se svijet ljepote kreće ubrzano. Mislim da žene u BiH imaju izražen osjećaj za ljepotu i lijepo stvari, a lijepo je uvijek trend. Svakako da se uvijek edukujem za neke nove tehnike, ali mislim da postoje bezvremenske frizure i boje kose koje nikada neće izaći iz mode. Naprimjer, dugo vremena, sivkaste i pepeljaste boje kose su bile trend.

Lijepo je uvijek trend, kroz razgovor nam ističe Benjamin. Bosanskohercegovačke žene imaju istančan ukus za lijepim što ga posebno raduje i daje mu motivaciju da se svakim danom sve više trudi i ulaže u svoje znanje, kako bi na kraju ponudio što bolju uslugu svojim klijentima. O čemu smo to sve pričali sa Benjaminom, pročitajte u nastavku teksta.

Kako je počela vaša priča, šta vas je inspirisalo da uronite u svijet ljepote, a samim tim i njege kose?

Upisao sam frizersku školu u Sarajevu jer sam zavolio ovaj posao kroz svog tatu Senada. Kada sam upisao školu, u tim nekim godinama, nije mi bilo



Sada su to više neke prirodne i nježnije boje i tonovi. Meni trenutno najdraža je neka pastelna boja breskve, ja je zovem breskvica.

Naglasak je na kosi, znamo da je ona za mnoge žene najvažniji dio izgleda, koje greške često primijetite da vaši klijenti rade kad je u pitanju njega kose?

Nažalost primjetim mnoge greške. Kao i dosta stvari u svijetu, tako se i njega kose komercijalizovala, a samim tim žene "požure" da kupe neke proizvode jer su na nekoj reklami vidjele da će im to spasiti kosu. Na neki način krivim i nas frizere za to, iz razloga što moramo edukovati naše klijente o kosi. Klijenti moraju znati što je moguće za kosu a šta ne. Također jednako bitnim smatram i kućnu njegu kose, a i o tome je potrebno edukovati klijente, jer mi frizeri možemo najbolje procijeniti šta je potrebno kojoj vrsti i stanju kose. Baš iz tih razloga, nedavno smo pokrenuli i naš Senad Hair Academy online shop, gdje se nalaze samo proizvodi koje smo mi u našim salonima isprobali i za koje garantujemo da će donijeti dobre rezultate. Uskoro planiram pokrenuti neki Reels serijal o njezi kose na svom Instagram profilu, mislim da će to pomoći ljudima da bolje razumiju njegu kose.



Mi u salonu posvećujemo mnogo vremena i pažnje konsultacijama sa klijentima. Konsultujemo se sa svakim klijentom o njihovim željama, mogućem vremenu za održavanje toga što želimo napraviti i o eventualnim mogućnostima.





Stručnjak ste za balayage, koji savjet imate za plavuše koje se bore sa suhom i ispucalom kosom?

Što se tiče plavuša koje imaju balayage, moji klijenti većinom poštuju proceduru koja je jako bitna da kosa ostane zdrava, a da uvijek imate boju kakvu želite. Mogu sa vama podijeliti taj kratki "pravilnik":

- balayage radimo svakih 6+mjeseci (ne ranije),
- svaka 2 mjeseca dolazite na preliv i tretman za kosu kako bi se boja i sjaj kose održavali,
- peglu ili figaro koristite samo za neke specijalne prilike, a nikako to ne radite kosi svaki ili svaki drugi dan, uz obaveznu zaštitu kose od toploće,
- silver/ljubičasti/sivi šampon ne koristite, sa njima samo možete kosu isušiti, potamniti ili dobiti nejednaku boju, a za održavanje boje radimo prelive,
- obavezna kućna njega koju mi preporučimo u salonu.

Kome biste preporučili balayage i da li je to izgled za nekoga tko možda nema previše vremena da se bavi detaljnom njegovom kose? Da li se lako održava i koji su vaši savjeti ukoliko se neko odluči za promjenu?

Odgovor je pola - pola. Na neki način, balayage tehnika je zahvalna jer nemate potrebe za posjete frizeru svaki mjesec. Sa druge strane, morate poštovati pravila koja sam naveo gore, odnosno kod kuće otprilike jednom sedmično morate ostaviti vremena za vaš ritual nege kose. Mi u salonu posvećujemo mnogo vremena i pažnje konsultacijama sa klijentima. Konsultujemo se sa svakim klijentom o njihovim željama, mogućem vremenu za održavanje toga što želimo napraviti i o eventualnim mogućnostima. Trudimo se da za svakoga nađemo najbolje rješenje za kosu.

Za kraj poručite nešto našim čitaocima!

Vašim čitaocima poručujem da uživaju u svojoj kosi, a pogotovo ženama, jer često primijetim žene koje mi kažu da su nesretnе sa svojom kosom, a kosa im izgleda prelijepo. Kada prođem gradom vidim žene sa mnogo lijepim kosama, zato uživajte u svojoj kosi i njegujte je.



Hair Extensions 4 you

Hair Extensions 4 You ekstenzije dostupne su u mnogo različitih boja, 100% su prirodne. A kvaliteta. Niko neće primjetiti ekstenzije, ali će svi primetiti razliku. Dobijate dužinu, volumen, svilenkast dodir i najbolji kvalitet. Naše ekstenzije se mogu ravnati ili uvijati, jer je kosa 100% prirodna, što pruža veliku slobodu kad je u pitanju stilizovanje. Takođe, kako je važno njegovati ekstenzije, baš kao i sopstvenu kosu, ako želite da duže traje.



Tape - in

Tape - in nadogradnja kose je veoma brza, laka i jednostavna metoda koja je zadobila simpatije kod mnogih žena koje vole dužu i gušću kosu bez oštećenja. Takođe, ova vrsta nadogradnje kose se može ponovo koristiti pomjeranjem ka porastu sa novim trakicama.



Keratin

Nadogradnja kose keratinom je nešto što većina i frizera i klijenata voli, jer djeluje prirodno. Vrši se postepenim nadovezivanjem na vašu kosu - pramen po pramen. Gornji slojevi kose ostaju netaknuti, jer je važno da oni prelaze preko donjih slojeva kako bi sakrili keratinske veze.



Klipne

Najbitnija prednost nadogradnje kose na klipsne je to što je mobilna. Uz adekvatnu njegu, produžujete vrijeme trajanja i kvaliteta kose. Ova vrsta kose za nadogradnju dolazi u setu od 5 dijelova adekvatnih za sve oblike.



Repovi

Polu-prirodnu visokokvalitetnu fiber kosu za nadogradnju u repu dužine 60 cm u mnogo nijansi možete uvijati, peglati i oblikovati po želji. Takođe, imamo i repove za nadogradnju od 100% prirodne kose u pakovanju od 120g.



Šiške

Često poželimo bilo kakvu promjenu na sebi, pa se ponekad odlučimo da ošišamo šiške, zbog čega se često i pokajemo. Da ne bi dolazilo do toga, kod nas možete pronaći šiške koje jednostavno umetnute, skraćujete i oblikujete po želji!



Generalni uvoznik i distributer
za Bosnu i Hercegovinu

LNB TRADE

Put srpske vojske 236, 78 400 Gradiška
+387 51 453 330 | info@lnbtrade.com
www.lnbtrade.com

/hairextensions4you
 /hairextensions4you_bih



Nikola Radojević: Koliko je vaš berber edukovan toliko će vaša frizura biti dobra

Muškarci su rjeđe u fokusu od žena, ali moderni muškarci vrlo dobro znaju šta žele, prate aktuelne trendove i tehnologiju preuzimaju one dijelove koji najviše odgovaraju njihovim osobnim interesima.



BeautiFUL



Piše: Nikola Radojević, berber

Nikola Radojević je berber i vlasnik „Barber shop Berberinjo“ iz Beograda. 2019-ta godina bila je veoma značajna za njega. Iste godine bio je Državni prvak BiH, Crne gore i Vicešampion Srbije. Njegove rade možete pratiti na IG profilu [barber_shop_berberinjo](#)

Već duže vrijeme je ponovno porastao interes muškaraca za usluge barbershopova, uređenih i opremljenih proizvodima namijenjenim upravo njima, i to ne samo za održavanje kose već i stiliziranje i održavanje brada. One su gotovo ključan dodatak stilu i nikada nisu bile popularnije. U daljem tekstu Nikola će pisati o važnosti konstantnog usavršavanja i edukovanja frizera kako bi krajnji rezultat bio zadovoljavajući između klijenta i berbera.

Živimo u vremenu u kome žene i muškarci podjednako vode računa o frizuri i izgledu. Savremeni muškarac itekako zna da je za njegov lijep izgled jedan od važnijih izbora - frizura. Sve više se susrećemo sa situacijom da muškarci lutaju od jednog do drugog frizera ne bi li pronašli frizera koji će znati koja će frizura njemu najviše odgovarati. Odabirom adekvatne frizure rađa se povjerenje klijentata.

Na samom početku moramo biti svjesni da nikada ne možemo znati sve. Konstantno kroz posao, druženje, edukacije možemo naučiti nešto novo. Formalno obrazovanje je nešto kroz šta svi prolazimo, dobivajući osnovu, ali šta dalje? Kada steknemo

osnovno znanje a ne nastavimo se edukovati bit ćemo prosječni a u većini slučaja i ispod prosjeka.

ŠTA TO ZNAČI?

Cijena vaših usluga će biti znatno manja od kolega koji su odlučili da svoje znanje i vještine podignu na viši nivo.

Izuzetno je važno ispratiti sve trendove i aktuelnosti kako biste uvijek bili korak ispred svoje konkurenkcije. Bez konstantnog usavršavanja i edukacije ovo je nemoguće. Pravila poslovanja se neprekidno mijenjaju, da biste ostali među najboljima uvijek morate biti u toku zbivanja.

Pored toga ni jedan zaposleni se neće dugo zadržati na radnom mjestu koje sputava njegov lični potencijal, napredak i razvoj. Usavršavanje zaposlenih je nešto o čemu svaki ozbiljan preduzetnik mora da razmišlja. Prije svega budite sami primjer i uložite vrijeme i sredstva u sopstvenu edukaciju.

KOJI SU BENEFITI EDUKACIJE?

Osim ličnog napredovanja, većeg samopouzdanja, kvalitetnih radova, većih cijena usluga. Vremenom možete i sami postati edukator, a time naplatiti uloženo vrijeme i trud.



OD POČETNIKA DO EDUKATORA

Na samom početku morate imati ogromnu želju za učenjem, kao i cilj koji želite da ostvarite.

Znamo da je talenat 20% sve ostalo je predanost, posvećenost, trud i rad. Bitna stvar je da osnove naučimo pravilno. Ukoliko prvi koraci budu pogrešni teško ćemo ispravljati pogrešno naučeno. Kada se savlada osnova kreću edukacije. Nije dobro imati samo jednog mentora, nego više njih, jer svako ima svoj stil rada i od svakog možete uzeti po nešto i tako formirati sebe i svoj stil rada koji će kasnije biti prepoznatljiv. Dobro je da fotografirate svoje radove od samog početka vremenom ih analizirate i vidite svoj napredak. Vremenom će tehnika, iskustvo i kreativnost stvoriti vaša umjetnička djela.



ZDRAVIJA I JAČA KOSA SA **2X** BRŽIM RASTOM!!!

JUMP YOUR HAIR je jedan inovativan pristup njezi kose sa programom koji je **zasnovan na kombinaciji dva sastojka:**
Keratin (protein vlakana kose) i
Biotin (vitamin za posticanje rasta kose)

JUMP
YOUR
HAIR



Generalni uvoznik i distributer za Bosnu i Hercegovinu

LNB TRADE

Put srpske vojske 236, 78 400 Gradiška
+387 51 453 330 | info@lnbtrade.com | www.lnbtrade.com

MADE IN
FRANCE
MADE WITH
LOVE



Pridruži se našoj zajednici!



NIKO NEMA VREMENA ZA BAD HAIR DAY – KERATHERAPY

Keratherapy tretmani za obnovu kose su najbolji izbor za sjajnu i zdravu dlaku kose. Balans proteina, keratina i vlage – ova terapija upravo čini to.

PIŠE: TANJA VIDOVIĆ, CERTIFICIRANI EDUKATOR ZA KERATHERAPY

Tanja Vidović, je certificirani edukator za Keratherapy, vlasnica frizersko kozmetičkog salona Extreme u Busovači, već 10 godina. Od malih nogu imala je veliku ljubav prema frizerstvu. Njeno iskustvo kao frizera traje već 15 godina. Odma nakon završetka škole radila je u prestižnom salonu, sa najkvalitetnijem brendovima, konstantno se usavršavala i posjećivala razne frizerske i kozmetičke edukacije kako u našoj državi tako i u Sloveniji, Hrvatskoj, Srbiji, Turskoj..

Kada imate loš dan za kosu (kovrčava, lako reaguje na vlagu, statična, lomljiva i slično...) tada je najčešće riječ o manjku keratina čemu je uzrok nepravilan balans ili prekomjerno kemijsko tretiranje kose.

Ako ste u potrazi za preparatom koji će vašu kosu obnoviti upravo na mjestima na kojima joj obnova treba dok na dijelovima gdje je kosa u potpunosti zdrava učiniti dodatnu zaštitu, na dobrom ste mjestu. Ovi proizvodi pružaju savršen balans keratina i hidratacije, štite sve tipove kose i teksture, a u isto vrijeme zatvaraju kutikulu, eliminišu neposlušnu kosu, zadržavaju boju i dramatično poboljšavaju stiliziranje. Kroz razgovor sa Tanjom koja je certificirani edukator za Keratherapy proizvode smo saznali više informacija kako da kosi damo ono što joj treba, ostanite sa nama kroz ostatak teksta i pomozite svojoj kosi.



Keratherapy tretmani za obnovu kose. Koji je glavni sastojak Keratherapy proizvoda, po čemu je posebno poznat i priznat?

Keratherapy je Američki brend, koji je postao najinovativniji, napredni brend prepoznat kao br. 1 u svijetu keratina. Kao što sama riječ govori Keratherapy je prvotno keratinski tretman, a ne brazilsko trajno ravnanje kose. Ono što ga razlikuje od drugih keratina na tržištu jeste njegova ekskluzivna "kerabond tehnologija". Pomoću kerabond tehnologije tretman dubinski njeguje kosu a pritom ne narušava njen prirodi stanje

Keratinska terapija kose je MUST HAVE svim ženama. Kako ova terapija utječe na zdravlje i oporavak kose?

Tretmani keratinom dokazali su u cijelome svijetu da ne samo što omogućavaju brzu transformaciju u glatkú, snažnu, sjajnu i zdravu kosu bez ispucalih vrhova, već održavaju taj izgled mjesecima.

Kao stručnjak možete li nam reći koliko često je poželjno raditi ovaj tretman?

Već nakon jednog tretmana vaša kosa je u takvom

stanju da i nakon pranja i sušenja kod kuće izgleda zahlađeni te je pogodna za uređivanje i otporna je na vlagu.

Da li za svaki tip kose postoji razvijena formula, te da li postoje univerzalni Keratherapy proizvodi koji odgovaraju svim tipovima kose?

Bitno je naglasiti kako je protein-keratin glavni sastojak kose, te upravo keratin kosi daje čvrstoću, elastičnost i sjaj. Da nema keratina kosa bi bila porozna, lomljiva, suha i oštećena. Bez keratina kosa bi jednostavno bila beživotna.

Jedino pravo riješene za zdravu i podatniju kosu je obnavljanje njene prirodne ravnoteže i nadoknada izgubljenog keratina i proteina.

Da li su ovi proizvodi namijenjeni i za kućnu upotrebu, te gdje se mogu pronaći i naručiti?

Keratherapy proizvode dijelimo na profesionalne proizvode i one za kućnu njegu.

Svi proizvodi pružaju savršen balans keratina i hidratacije, štite sve tipove kose i teksture, a u isto vrijeme zatvaraju kutikulu, eliminišu neposlušnu kosu, zadržavaju boju i dramatično poboljšavaju stiliziranje.



Ako ste u potrazi za preparatom koji će vašu kosu obnoviti upravo na mjestima na kojima joj obnova treba dok na dijelovima gdje je kosa u potpunosti zdrava učiniti dodatnu zaštitu, na dobrom ste mjestu.

Proizvode možete pronaći na našem web shopu keratherapy.ba, također u salonima širom BiH koji u svojim salonima koriste keratherapy tretmane. Saloni koji imaju tretmane i prodaju proizvoda za kućnu njegu možete pronaći u naglascima na našoj IG stranici - keratherapy_bih. Prije odluke za keratherapy tretmane možete se posavjetovati sa našim frizerima o načinu izvođenja tretmana , benefitima za vasu kosu te cijeni tretmana konkretno za vas . O cilju kojem služi tretman (zahlađivanje ispučalih vrhova , obnavljanje kose , hranjenje kose , ravnanje kose ltd.)

Prije narudžbe da li postoji mogućnost savjetovanja stručne osobe za odabir pravog proizvoda za određeni tip kose?

Pri svakoj narudžbi proizvoda za kućnu upotrebu omogućili smo savjetovanje sa stručnom osobom za odabir pravog proizvoda za određen tip kose. Također su sve naši partnerski saloni prošli detaljnu obuku o svim keratherapy proizvodima i tretmanima.



BRAUN

Silk-expert Pro 5

Budite bez glačica tjeđima!

Najsigurniji, najbrži i najefikasniji IPL*

*Testirano na potkoljenicama, pazuhu i bikini zoni,
prateći raspored tretmana.



Designed in Germany



TEHNO MAG

Braun proizvode potražite
u svim Tehno Mag prodajnim salonima
i na webu www.tehnomag.com

DANIJEL KRIVOKAPIĆ:

Za ljudе sa alergijama postoji mogućnost bezbjednog farbanja

Ulja i biljni sastav proizvoda smiruju tjeme i iritaciju. Fenomenalno rješenje za omladinu i alergičare jesu pramenovi kako biste kosi omogućili drugu dimenziju, a da ne dirate tjeme.



INTERVJU: DANIJEL KRIVOKAPIĆ, FRIZER

Daniјel Krivokapić, frizer iz Tuzle. Vlasnik je salona „Ko te šša by Danijell“. U protekле 4. godine poslovanja, bio sam na mnogim edukacijama i radionicama, kako u Bosni i Hercegovini, tako i van zemlje. Ulaganje u svoje znanje se uvijek isplati, a trud i upornost su mi ove godine donijeli dodatni posao edukatora za jednu firmu.

Kroz čovječanstvo kosa je imala zaštitnu ulogu od neželjenih i termičkih utjecaja. Njena biološka funkcija jeste da štiti od sunca, te mehaničke i termičke podražaje svede na minimum, a danas ipak dominira estetska uloga kose jer je ona jedan od simbola ženske ljepote. Međutim šta raditi kada se dese alergije na preparate kojima se uređuje kosa? Svijet ide nekoliko koraka ispred nas tako da i za alergičare postoje rješenja za uređivanje – farbanje kose bezbjedno.

Na tu temu za časopis BeautiFUL piše Daniјel koji je objasnio kako bezbjedno da obojite svoju kosu bez alergijskih reakcija.

Daniјele možete li nam reći kada ste ušli u svijet frizera i kako je krenula Vaša priča?

Dana 16.04.1993.godine u Tuzli , rođen je mali ali uporni ovan, koji se zove Daniјel Krivokapić. Od malih nogu uživao sam u kreativnim stvarima. Glavne igračke su mi bile makaze, konac i tkanina. Balet je prvi sport koji sam trenirao, nakon čega sam se okušao u latinoameričkim plesovima. Odlazeći na razna takmičenja, shvatio sam da potpuna predanost i trud dovode do najboljih rezultata, što će poslijе upotrijebiti u svom poslu, tako da nakon završetka osnovnog obrazovanja, bila je dilema šta dalje, modni dizajn ili frizerska škola!

2007. godine upisujem srednju frizersku školu u Lukavcu, a 2008.godine dobijam i svoju prvu platu, koja mi daje dodatnu motivaciju za dalji napredak. Dijete razvedenih roditelja sa velikom željom za ostvarenje svojih snova. Početak rada je bio sa mojom tetkom, koja



je također frizerka i kojoj sam zahvalan na ukazanom povjerenju, prenešenom znanju, sa kojom sam radio 11. godina.

Za svoj rođendan otvaram svoj frizerski salon pod nazivom „Ko te šiša by Danijell“ u Lukavcu. U protekle 4. godine poslovanja, bio sam na mnogim edukacijama i radionicama, kako u Bosni i Hercegovini, tako i van zemlje. Ulaganje u svoje znanje se uvijek isplati, a trud i upornost su mi ove godine donijeli dodatni posao edukatora za jednu firmu.

„Lude ideje“ u mojoj glavi, koje su završavale na glavama mojih klijentica navele su me na ideju stvaranja mog ličnog # (hashtag-a), po kojem moj rad postaje zanimljiv i prepoznatljiv #MOJE LUDILO.

Jedan moj lapsus prije 10. godina je glasio „uživam u tome da volim kosu“, što donekle opisuje #MOJE LUDILO i moju ljubav prema zdravoj i njegovanoj kosi. Lijepa žena je njegovana žena, tako je isto i sa kosom.

Kroz tekst bismo voljeli pričati o tretmanima koji su namijenjeni ženama koje imaju kožnih problema, te alergijama uzrokovanim raznim hemikalijama. Da li ste se do sada susreli sa takvim slučajevima ?

Nažalost DA. Živimo u brzom vremenu i sve nam je instant, od brze hrane i nezdravog načina života, koji nam obara imunološki sistem i samim tim dolazi do promjena u organizmu. Svakim danom sve više klijenata posjećuje moj salon sa problemima alergijskih reakcija na farbe, šampone i slične proizvode koje koristimo u salonima i kod kuće. Zbog toga, savjetujem svoje klijente da paze što koriste od preparata, suplemenata i „frižider maski“, jer sve što čuju od drugih ne mora da znači da i njima pomaže. Psorijaza i dermatitis su kožna oboljenja koja mogu da se manifestuju i na tjemenu glave. Za takve probleme uvijek savjetujem klijentima da se prvo obrate dermatologu. U protekloj godini poslovanja, bazirao sam se na alergičare, trudnice i klijente sa promjenama na tjemenu.

Da li radite sa klijentima koji imaju alergije ili kožne probleme kada je u pitanju tjeme, a žele da boje kosu? Kako pristupate takvim klijentima?

Dosta mojih klijentica nažalost imalo je probleme sa tjemenom, šta je „OVNA“ u meni natjeralo da nađem rješenje, ako je moguće. U svojoj porodici sam imao alergičara koji je morao prekrivati sijede, ali je dobila alergiju na farbe. Istraživao sam 3. godine, sve dok nisam pronašao adekvatne proizvode koje će koristiti za farbanje, a koje neće izazvati neželjene reakcije. Odlučio sam se za veganske boje, koje su organskog porijekla, a njeguju i umiruju kosu i tjeme. Kada klijent kaže da ima neke promjene na tjemenu ili peckanje prilikom farbanja, moramo testirati proizvod na podlaktici na unutrašnjem dijelu ruke ili iza uha. Ukoliko nemamo reakciju, pristupamo daljem procesu uljepšavanja našeg klijenta.



Dosta mojih klijentica nažalost imalo je probleme sa tjemenom, šta je „OVNA“ u meni natjerala da nađem rješenje, ako je moguće.



Koje tretmane koristite u tom slučaju, te da li postoji mogućnost da se rade tretmani, a da se alergija ne pokrene?

U 90 % slučajeva je moguće odraditi cijeli proces rada. U zadnjoj godini dana klijenti sa psorijazom se opušteno farbaju i čak sam primijetio da se stanje na tjemenu popravilo. Alergičare i trudnice tretiram na isti način sa farbama bez amonijaka, parabena i PPD-a, jer bez ovih sastojaka farba nije štetna i ne izaziva reakcije.

Trudnice su za mene nešto posebno, jer na ovaj svijet će donijeti novo malo biće, te zato ne preporučujem ništa agresivno da koriste, a sa ovim farbama mogu biti lijepi u svom drugom stanju.

U salonu koristimo puno veganske proizvode. Zato što nisu agresivni za tjeme, oči i nos. Imao sam dvije učenice na praksi koje su alergičari i nisu mogle čak ni kosu oprati poslije farbanja. Nakon prelaska na veganske boje, njihova alergija se povukla, a čak jedna od njih se sada i farba. Ulja i biljni sastav proizvoda smiruju vaše tjeme i iritaciju. Fenomenalno rješenje za omladinu i alergičare jesu pramenovi da vašoj kosi date drugu dimenziju, a ne dirate vaše tjeme.

Na koji način se pokrene alergija, te šta se dešava u tom slučaju?

U salonu koristim farbe bez amonijaka i farbe sa malim udjelom amonijaka 5 %. Alergija se zna pojaviti i nakon par godina korištenja nekog proizvoda, tako da se par puta znala desiti reakcija u salonu tokom rada.

U većini slučajeva reakcija bude unutar par minuta nakon nanošenja proizvoda na tjeme. Manifestuje se crvenilom, peckanjem tjemena ili preveliki svrab po tjemenu ili školjki uha. Kada primijetim takvu reakciju potrebno je što prije proizvod oprati i ukloniti ga sa tjemena. U većini slučajeva se tjeme odmah smiri nakon ispiranja, ali ako primijetite da nije, savjetujte vašeg klijenta neka posjeti doktora.

Klijenti često znaju pretjerati u farbanju kod kuće uzimajući farbe sa previše amonijaka i agresivne proizvode koji štete samom tjemenu, ali i strukturi dlake.

Koju su vaši najčešći savjeti koje dajete takvim klijentima?

Sve žene, ne samo moje klijente, savjetujem da se obrate stručnim osobama, jer će samo tako dobiti adekvatan odgovor i zdravu kosu. Koristeći odgovarajuće preparate redovno dobijete zdravu i njegovano kosu, a treba izbjegavati agresivne procese i preparate na vašem tjemenu.

„Frižider maske“ također treba izbjegavati, jer i one mogu napraviti kontra efekat naprimjer limun neće smanjiti masnoću tjemena, već će izazvati peckanje i iritaciju tjemena. Proizvodi na bazi morske soli mogu zamijeniti teške učvršćivače za kosu, a daju fenomenalan volumen kosi. Kroz moju praksu klijenti sa psorijazom, dermatitisom i alergijskim reakcijama, bez ikakvih problema rade sve tretmane njegovanja i farbanja kose.



NEVENA MARJANOVIĆ: Korisni savjeti za početnike nail industrije

FRENKY PHOTO

Uvijek birajte kvalitetu, pa makar ona više koštala. Dugoročno će vam se isplatiti. Ulaganje u znanje i vlastiti biznis nikada nije promašena investicija.

Zadovoljan klijent je najboljih reklama! Kada krenete u posao, morate imati jasan cilj, želju, volju ali i ljubav. Niti jedna industrija niti početak, tzv ulazak u neku industriju nije besplatan niti jednostavan. Za svaki biznis se moraju izdvojiti budžeti, vrijeme i strpljenje. U razgovoru sa Nevenom smo saznali da su i njeni početci bili gorki, ali pogledajte gdje se sada nalazi. Što znači u konačnici trud i strpljenje se trebaju upaliti na max, kako bi rezultati nakon određenog vremena bili vidljivi. Detaljnije i preciznije Nevena želi da podijeli svoje savjete sa čitaocima tačnije za one koji žele uči ili su na početku ove industrije.

Ne kaže se bez razloga da je zadovoljan klijent najprofitabilniji klijent i vaša najbolja reklama. Ako u svom salonu klijentici pružite besprijekornu uslugu, rad s kvalitetnim materijalom koji na kraju rezultira lijepim i dugotrajnim noktima, ta će vam se klijentica zasigurno ponovno vratiti.





 Crystal Nails®
NEVENA MARJANOVIC



Osim toga, svoje će lijepe nokte pokazati mami, sestri ili prijateljici te će vrlo vjerojatno i one poželjeti rezervirati termin kod vas.

Zato stavite naglasak na kvalitetu, kako usluge tako i proizvoda s kojima radite ili planirate raditi. Redovito se educirajte, pratite trendove i ulažite u sebe i svoj biznis. Zapamtite – vrijeme, novac i trud koji danas ulažete u svoje znanje, vještine i razvoj višestruko će vam se vratiti.

Čini mi se da je najveći problem, što se tiče konkretno posla manikira, taj što djevojke olako shvataju tu vrstu posla i vrlo lako odustaju. Po nekom mom zapažanju i dugogodišnjem radu sa učenicama rekla bih da problem nastaje u samom startu. Od pogrešnog izbora edukatora, materijala, do pogrešnog shvatanja težine tog posla.

Ukoliko u startu odaberete nekog ko će vas pravilno uvesti u ovaj predivni zanat i pomoći vam u daljem radu sebi olakšavate dosta toga. Vlada mišljenje da je priprema najbitnija, rekla bih da je sve bitno.

Ukoliko ne pripremite nokat kako treba odvajat će vam se materijal, ako ne postavite šablon kako treba forma vam neće biti dobra, ako ne nanesete pravilno materijal i ojačate na mjestima gdje treba, dolazit će do pucanja nokta.

Turpijanje je isto vrlo važno. Ukoliko ne isturpijate nokat ispravno imat ćete dosta neravnina i neizostavna zanoktica koja ako nije sređena do perfekcije, boja koju nanesete ne može biti uredna. Dakle sve je bitno. Iz nekog mog iskustva većina djevojaka ne zna zašto je konkretno došla. Nekima se to čini lagano a može da se zaradi, neke šminkaju pa bi uz to da rade i nokte, neke pak ne znaju šta bi pa su se odlučile da prave nokte. Bilo kako bilo malo je njih reklo da vole i žele da napreduju. Kao i u svakom poslu mislim da je najbitnija ljubav, istrajnost i ulaganje u sebe. Često govorim da su u današnje vrijeme ljudi koji žele da se bave ovim zanatom privilegovani, jer u vrijeme kada sam ja počinjala na ovom prostoru nije bilo edukatora niti pravog materijala za rad. Ne postoji zanat koji počnete da radite i odmah ga naučite i ide vam od ruke. To je proces koji traje i zahtijeva rad i trud. Razumijem današnju situaciju da se u startu mora uložiti u edukaciju, u materijal i da to u startu nije baš lako, ali bilo šta da počnete da radite morate uložiti i sredstva i rad.

Moram reći da sam ja 2 godine odustajala i naravno, nikad nisam. Tada mi niko nije imao da objasni zašto pucaju nokti, zašto se materijal ne suši kako treba, zbog čega se trajni lak oguli itd. U današnje vrijeme kada nam je sve dostupno od najboljih edukatora, najsavremenijih materijala, online edukacija, postavlja se pitanje zašto djevojke ipak odustaju.

Da biste bili kompletan Nail tehničar i pružali dobru i kvalitetnu uslugu za vaše klijente, treba da povedete računa o više stvari.

Navela bih da je pristup klijentu jedan od bitnijih, ambijent u kom se radi, vođenje računa o dezinfekciji i sterilizaciji i naravno neizostavna kvalitetna usluga. Bez konstantnog ulaganja u sebe i praćenja trendova teško da ćete biti u vrhu poslovanja. Žene su uvijek spremne za novitete i očekuju da im konstantno nudite nešto novo. Niti su materijali isti kao prije 10 godina, niti su tehnike iste. Nekada su tipse bile jedini način da se uradi produžetak nokta, sada su to izliveni nokti šablonima koji su potpuno promijenili izgled toga što se nekada radilo. I trajni lak je napredovao do te mjere da sa bazama i novim strukturama nokat može da bude nosiv mjesec dana bez posjete manikiru. Nekada ste morali češće odlaziti po tu vrstu usluge. Dakle, uz konstantno ulaganje u sebe, trudom i odricanjem ćete sigurnim korakom doći do uspjeha.



Ne kaže se bez razloga da je zadovoljan klijent najprofitabilniji klijent i vaša najbolja reklama. Ako u svom salonu klijentici pružite besprijekornu uslugu, rad s kvalitetnim materijalom koji na kraju rezultira lijepim i dugotrajnim noktima, ta će vam se klijentica zasigurno ponovno vratiti.

NEONAIL – KRALJ(ICA) MANIKURE!

Priznajmo, ako na ičemu zavidimo slavnim djevojkama i ženama, ili 'it' djevojkama iz susjedstva, onda su to njegovani, sjajni i ženstveni nokti s intenzivnom i bogatom bojom, čemu smo se divile još kao djevojčice.



Dugi ili poludugi, nalakirani nokti bili su jedna od onih stvari zbog čega smo jedva čekale odrasti. Sada, napokon, tu želju možemo i ispuniti – dovoljno je da odemo do najbližeg kozmetičkog salona i zatražimo NeoNail manikuru.

ZAŠTO BAŠ NEONAIL?

NeoNail je naše novo otkriće u svijetu UV gel-lakova, savršeno osmišljeni sistem proizvoda za salonsku manikuru, koji će jedan salon ikada trebati. Kozmetičarska srca će jače zakucati kada čuju da ovaj brend ima multifunkcionalne proizvode kao što su baza i završnica u jednom proizvodu, te njanse kakve viđamo samo na Instagramu ili u Pantone nijanseru. Ukratko, sve što možete zamisliti, ono o čemu najzahtjevniji klijenti priželjkaju ovaj će Vam brend ostvariti i olakšati posao bogatom, kvalitetnom i inovativnom tehnologijom. Iako je NeoNail tek nedavno stigao police Frizerlanda, naši nail artisti već su otkrili njegove benefite i prisvojili ga kao broj 1 u svom salonu. S jedinstvenim UV lakovima za nokte iz NeoNail-a, styling će biti postojan do tri tjedna, samo jedan sloj laka pruža potpunu prekrivenost, naneseni sloj je otporan na strugotine i ogrebotine – a ono što su naši kozmetičari posebno pohvalili jeste da ovi gel lakovi stabiliziraju nokat, skrivaju moguće nepravilnosti ploče noktiju.

Već smo općinjeni Baby Boomer setovima u Rose i Nude nijansama, a novi predmet obožavanja nam je i NeoNail Starter First Choice set koji sadrži sve potrebno za izradu klasične manikure (turpiju, lampu, bazu i završni sjaj u jednom, dehidrator, potiskivače zanoktica, te odstranjivač).

Pssst: Ovaj set našao je utočište u domovima dama koje odvažno i smjelo nose crvenu Ferrari boju!

NEONAIL PLANT BASED WONDER – VEGANSKI LAKOVI ZA NOKTE

Veganski stil života, kozmetika i beauty industrija okrenuta prirodnim sastojcima koji se stapaju s našim tijelom otvorili su nam oči da biramo racionalnije. NeoNail sada ima i savršen spoj tih zahtjeva s modernom tehnologijom glorificirajući prirodnu ljepotu!

Plant Based Wonder su klasični, brzosušeći lakovi iz NeoNaila koji dolaze u 30 prekrasnih nijansi. Ne samo da su veganski i cruelty-free, već su sačinjeni od 77% prirodnih sastojaka.

Atraktivno pakiranje s drvenim čepom čini ih idealnim poklonom za najdražu veganicu, a njihove prekrasne njanse bit će Vaš omiljeni modni dodatak koji brzo možete nabaciti za izlazak!

Vrhunsku NeoNail ponudu UV gel lakova, klasičnih veganskih lakova, kao i proizvoda za njegu kože ruku i stopala otkrijte u najbližoj Frizerland poslovniči!



NÉONAIL

Omiljeni
europski brend u
svijetu noktiju!

Online kupovina



NOVO

Plant Based Wonder

Klasični lakovi za nokte

- ▶ 77% sastojaka prirodnog podrijetla
- ▶ Veganski proizvod
- ▶ Cruelty Free
- ▶ Dugotrajna boja
- ▶ S prirodnim bojilima

frizerland



Online kupovina





Piše: Ljuba Andabak, nail artist

Ljuba Andabak rođena je 2000 godine u Livnu gdje je odrasla i završila školu. Nakon završene strukovne škole počela je raditi, ali sve vrijeme pratila ju je želja da se ostvari kao nail artist.

Ljuba Andabak: Najpopularniji oblici su **USKA KOCKA I BADEM**

Trendovi u oblikovanju noktiju, baš kao oni u modi i make-upu, mijenjaju se iz godine u godinu. Oblik koji ćete izabrati ovisi i o stanju vaših noktiju, ali i obliku prstiju.

Najčešće birani oblici su uska kocka i badem, ali ukusi su različiti i svak bira ono što najviše voli ili što mu pristaje. Dezeni noktiju u zadnja dva mjeseca su crvenobijela kombinacija, shodno duhu praznika koji su iza nas, a najčešće su se radili na oblik badema. Žene i djevojke su uživale u ovim kombinacijama, ali svakako da su klasici win-win kombinacija za svakodnevne noktiće.

Za početak nam recite nešto više o sebi i vašem putovanju kroz beauty industriju?

Zovem se Ljuba Andabak, rođena sam 2000 god u Livnu gdje sam odrasla i završila školu. Nakon završene strukovne škole počela sam raditi, ali sve vrijeme me pratila želja da se ostvarim kao nail artist. Uvijek je bio prisutan strah od neuspjeha, ali porodica, dečko i prijatelji su mi bili „vjetar u leđa“ tako da sam odlučila upisati baznu edukaciju „Crystal Nails“ u Mostaru. Sada sam nail artist nešto manje od 3 godine.

Kako ste se odlučili za branšu nail artiste, te možete li nam opisati kako izgleda ova industrija iz vaše perspektive?

Želja za uređivanjem noktiju traje još od djetinjstva, kao mala sam voljela lakirati i uređivati nokte. Htjela sam





postati nail artist jer znam kako lijepo sam se osjećala kada bih uredila svoje nokte i željela sam taj osjećaj pružiti i drugim ženama. Iz moje perspektive posao koji ženi omogućuje istaknuti i upotpuniti ljepotu druge žene je najljepši posao.

Koje vještine je najbitnije steći u početku kako biste mogli početi sa radom, te edukacijama samo nadograđivati?

Odlučiti se za jednu branšu je prvi i najvažniji korak. Sigurna sam ušla u ovaj posao, što je za početak barem moj bilo jako bitno. Nakon toga dolazi savladavanje tehnike kao i biti precizan i uredan, dok se brzina i druge kompetencije razvijaju kroz iskustvo.

Šta je vama bilo najteže savladati ili da li ste imali prepreka zbog kojih ste nekada mislili odustati?

Crtanje je jako zahtjevno zbog količine preciznosti i vremena koje zahtjeva. U početku je bilo jako teško objasniti sebi da ne mogu jednako izgledati moji radovi i radovi nekoga ko se ovim poslom bavi duže vrijeme, pa bi me to zabrinjavalo i htjela sam odustati, ali želja za ostvarenjem svojih snova je bila jača i nije mi dopustila da odustanem.

Šta vas najviše motiviše u vašem poslu?

Najveća motivacija su mi zadovoljne klijentice. Jako je lijepo vidjeti kako nešto tako jednostavno kao što su uređeni nokti toliko promijeni raspoloženje jedne dame, podigne njen samopouzdanje na veću razinu i stavi osmijeh na lice.

Koliko su klijenti zahtjevni, te da li uspijete da ispunite sve želje klijenata?

Zahtjeva ima raznih, ali u svakom uživam, svaki dizajn ima nešto što probudi moju kreativnost.

Dali su žene i djevojke razumne, ukoliko jednostavno niste u mogućnosti ispuniti neke njihove zahtjeve?
Trudim se uvijek ispuniti zahtjeve, a ukoliko je nešto nemoguće za ispuniti klijentice su uvijek tolerantne i zajedno pronađemo alternativu.

Koji oblik i dizajn djevojke najčešće biraju?

Najpopularniji oblici su uska kocka i badem, a French je definitivno dizajn koji će uvijek ostati klasika među trendovima i koji bilo u klasičnom obliku ili sa varijacijama pristaje za svaku prigodu. Zadnja dva mjeseca smo svakako u duhu praznika, pa su djevojke najviše birale crveno-bijelu kombinaciju, koja svakako na noktima izgleda savršeno. Žive boje unose radost i zadovoljstvo, tako da vjerujem da sve klijentice uživaju u svojim noktićima još uvijek.

Šta nas očekuje u 2023 godini, da li se već može otprilike prognozirati?

Što se tiče noktiju tu uvijek ima noviteta, koje svakako pratim. Još uvijek smo uzimi, pa su tu crna, tamnozelena, bordo i tamnopлавa. To su samo neke od klasičnih zimskih nijansi koje i dalje volimo, ali su šljokice, sjajni nokti, ali i prirodni i neizbjegni francuski, također pronašli svoje mjesto među zimskim trendovima manikira. Ulaskom u proljeće idemo prema svjetlijim bojama, šljokicama i raznim dezenima koji krase nokte. A za ljetno vjerujem da nas očekuju ludi dezeni puni boja. Nadam se da 2023 godina također donosi puno zadovoljnih klijentica i kreativnih radova, te još usavršavanja koje želim ostvariti kroz nove edukacije.



Adna Išić:

Trajna šminka kao odlično rješenje

Ako vaše svakodnevne obaveze zahtijevaju da uvijek imate lijep izgled, a nemate dovoljno vremena, onda je trajna šminka odlično rješenje.



Piše:
Adna Išić, vlasnica beauty
salona Brows Beauty House u
Mostaru

Adna Išić ima 23 godine, student je treće godine fizioterapije i vlasnica je beauty salona Brows Beauty House u Mostaru. U beauty svijet je ušla prije 6 godina, počevši sa klasičnim čupanjem i farbanjem obrva, depilacijama, tretmanima lica, masažama i trepavicama. Dva vrhunca u njenom poslu je doživjela kad je završila edukaciju za konac (threading) i puder obrve. Nakon edukacije za puder obrve definitivno se odlučila ići u pravcu trajne šminke i samo se na to fokusirati, jer smatra da se 10 usluga u salonu ne može kvalitetno raditi. Nakon puder obrva je završila edukaciju za usne i tuš, što je i logičan slijed bio.

Salon - Brows Beauty House Adna je osnovala prije 5 godina u Mostaru, sa idejom da se bavi nečim drugaćijim i kreativnijim u odnosu na ono što je završila od škole, uz viziju i veliku želju da napreduje u ovom poslu. Jedna od stvari koja joj je pomogla u napredovanju i širenju posla jeste ta da je po prirodi perfekcionista, i voli disciplinu. U radu sa mušterijama posvećuje se i najsigurnijim stvarima, koje su za mnoge nebitne, a njoj puno znače. Kada osoba sebi da taj „kompliment“, ono što želi reći je da je vrlo predana poslu, odgovorna i da teži višim ciljevima. U nastavku će vam Adna detaljnije opisati savršeni tretman za oči, a to je trajni tuš.

Mnogima od nas eyeliner predstavlja ogromnu traumu, jer je rijetkost da obje strane budu simetrične. Koliko god se trudile i ispravljale, uvijek bi jedno oko izgledalo duže ili deblje, pa samim ispravljanjem bi činile samo još gore. Ako vaše svakodnevne obaveze zahtijevaju da uvijek imate lijep izgled, a nemate dovoljno vremena, onda je trajna šminka odlično rješenje. Česta pitanja su koliko traje, da li boli, kakav se efekat može dobiti, može li biti prirodnije ili glamuroznije. Pa samim tim postoje tri tehnike trajnog tuša a to su sjenčeni tuš, klasični tuš i linija trepavica.



TRAJNOST PERMANENT EYELINERA

Što se tiče trajnosti tuša, tuš traje preko 5 godina. Vremenom blijedi zbog više faktora kao što je sunce, masna koža pa se preporučuje i osvježavanje boje nakon 2-3 godine. Ono što je također bitno umjetne trepavice se trebaju skinuti par dana prije tretmana, a mogu se ponovo staviti nakon 3 sedmice.

Šminka 0/24h više nije san, nego stvarnost. Zahvaljujući trajnoj šminci uvijek smo spremne, ne razmišljamo da li se nešto razmazalo, a i također imamo više vremena za sebe.

KAKO ODABRATI SAVRŠEN IZGLED EYELINERA?

Nije svaka tehnika eyelinera za svakoga, tako da ovisno od oblika očiju, da li je sitno ili krupno, da li su kapci spušteni, ima li prostora na kapku za sjenku, kakva je koža i ostalo, biramo najbolje rješenje i prije svega odradimo dobru pripremu da klijent može vidjeti kako će to izgledati. Sami proces je potpuno neinvazivan, koriste se anestetici u kreml i tekući, tako da se ublaži bol.

Sjenčenim tušem možemo dobiti blagu i prirodnu sjenku, dok i glamurozan, smokey eye efekat.

Klasični tuš predstavlja jasno definisane, oštре linije, dok lash liner (linija trepavica) daje efekat gušćih trepavica i to je najprirodnija metoda.

PROCES, REZULTATI I OPORAVAK NAKON TRETMANA

Tretman traje do 3 sata, ovisno koja se tehnika radi. Trajni tuš je nakon tretmana tamniji i intenzivniji nego nakon zarastanja, a proces zarastanja traje otprilike 10ak dana. Korekcija se radi nakon 6 sedmica od tretmana, traje dosta kraće nego prvi tretman ali većinom nije ni potrebna. Preporučeno je suho zarastanje, tačnije ne treba se mazati nikakva krema da ubrza proces, kao što je slučaj sa obrvama i usnama.



DIJANA BJELIČIĆ

Zima je idealno vrijeme za tretman microneedling!

Microneedling je revolucionarna metoda podmlađivanja i uljepšavanja kože koja se ogleda u cilju liječenja: ožiljaka od akni, ujednačuje boje tena i vraća elastičnost kože, rješava se hiperpigmentacija, bore, pore i strije.

PIŠE: DIJANA BIJELIČIĆ, EDUKATOR ZA „KUĆA LJEPOTE“ IZ DOBOJA

Dijana Bijeličić je edukator za „Kuća Ljepote“ iz Doboja. Po zanimanju je kozmetičar i ovim poslom se bavi već unazad 4 godine. Ističe da je jako sretna i ispunjena zbog posla koji radi i voli, to je njen motiv da sve više radi na sebi i znanju. Dugogodišnjim radom, usavršavanjem i zalaganjem „Kuća Ljepote“ je postala brend za koji se veže kvalitet, najnoviji trendovi u industriji ljepote i izuzetna posvećenost prema svakom klijentu.



Pen radi na principu vibracija, a prelazi se dio kože koji želimo tretirati. Uz pomoć mikro iglica koža se otvara i na taj način pospješuje se prodiranje mezokoktela u kožu. Na ovaj način se rješavaju akne, ožiljci i još nekoliko kožnih problema. Najbolje vrijeme za ovaj tretman je upravo sada. Zamirivanju lica više godi hladnije vrijeme i vrijeme bez sunca, te proces zacjeljivanja i smirivanja lica samim tim ima bolje i brže rezultate. A šta kaže o ovom tretmanu edukator Dijana, iz „Kuća Ljepote“, pročitajte u nastavku teksta.

Predstavljam vam jedan od mojih omiljenih tretmana vezanih za njegu lica, a to je tretman Microneedling ili kako ga ja volim zvati moja beba.

Raduje me da pišem o ovom tretmanu baš u ovom izdanju zbog toga što se microneedling najčešće radi u ovom periodu godine, kada nema puno sunca i kada se lice brže zamiruje. Ovo je idealno vrijeme za ovaj tretman. **Microneedling** je postupak gdje pomoću mikro iglica stvaramo mikro ubode na površini kože. Zajedno sa dermapen uređajem ovaj tretman daje savršen spoj koji je vrlo efikasna nehirurška metoda i za razliku od drugih uređaja sa mikro iglicama ima poseban vertikalni ugao oboda koji pospješuje efekat. Sa mikro iglicama koje se nalaze u derma penu stvaramo blagu traumu na koži. Nakon tretmana vaša koža jeste blago crvena i nakon toga počinje obnavljanje kože i samog kologena. U narednom periodu vaša koža počinje da se guli i oporavlja. I nakon tretmana vaša koža zahtjeva kućnu njegu jer kućna njega igra veliku ulogu u obnavljanju kože.



Nakon tretmana vaša koža jeste blago crvena i nakon toga počinje obnavljanje kože i samog kologena.

Unarednom periodu vaša koža počinje da se guli i oporavlja.

Microneedling je revolucionarna metoda podmlađivanja i uljepšavanja kože koja se ogleda u cilju liječenja:

- ožiljaka od akni;
- ujednačuje boje tena i vraća elastičnost kože;
- hiperpigmentacija;
- bore;
- pore;
- strije.

Za svaku od ovih pojava na vašoj koži primjenjuju se jasno određeni kokteli kao i sama dubina iglica u koži. Kada radimo akne ili ožiljke ići ćemo u sami dermis kože a kada radimo anti age i hiperpigmentaciju idemo do limfe.

Može se primjenjivati na licu, vratu i dekolteu, a mikro povrede koje nastaju pri ovom postupku su nevidljive golim okom. Samim tretmanom uništavamo sintezu kolagena koja se počne obnavljati nakon tretmana. Razlika između tretmana jeste 21 dan. Ovaj tretman se ne preporučuje trudnicama, dojiljama i ljudima koji imaju maligna oboljenja.



KOLIKO TRAJE TRETMAN?

Cjelokupan proces traje oko 2 sata (priprema, drugi kozmetički tretmani i sam microneedling oko 30 minuta). Moglo bi se reći da je tretman više neprijatan nego bolan, ali se zato uvijek može tražiti nanošenje lokalnog anestetika.

Kada biste me pitali zašto sam se baš odlučila za ovaj tretman i zašto sam kozmetičar lako bi vam odgovorila, a to je ljubav. Ovaj posao sam zavoljela na prvu i da uživam u njemu. Najviše što volim jeste zadovoljne klijente i naše rezultate. A vi koji čitate ovaj članak ukoliko imate ljubav prema nečemu ostvarite je i budite najbolji u tome..

Prim.dr. Amela Karabeg: Uvećanje i uljepšavanje usana svakodnevni tretman u Poliklinici Karabeg

Važno je da kod pravilno odabranog pacijenta i filera, metoda daje izuzetne rezultate, uz veliko zadovoljstvo pacijenta uz vrlo brz oporavak.



Za uvećanje i uljepšavanje usana, rješavanje bora na licu Dr. Karabeg najčešće koristi hijaluronske Juvaderm preparate. Smatraju se jednim od najboljih na svjetskom tržištu, te samim tim i Poliklinika Karabeg želi samo najbolje za svoje klijente. Sve detaljno objašnjeno od strane prim.dr. Karabeg možete pročitati u nastavku.

PERCEPCIJA IDEALNIH USANA

Većina ljudi imaju ličnu percepцију idealne veličine i oblika usana. Mnogi su nezadovoljni izgledom vlastitih usana. Opterećuju ih novonastale ali i produbljivanje već nastalih bora. Kada pacijent dođe na pregled, on i hirurg moraju biti sigurni prije tretmana koja veličina i oblik usana su najprikladniji. Također, eventualna prijeoperativna asimetrija mora biti dijagnostikovana i izanalizirana sa pacijentom. Moraju se detektirati bore čiji tretman će dati najoptimalniji rezultat. Zainteresirani za eventualni tretman, na prvom informativnom razgovoru u ordinaciji estetskog hirurga, mogu ili moraju dobiti odgovore na sva pitanja i detaljne informacije o proceduri. Interesantno je koliko danas mladi pod utjecajem elektronskih i printanih medija žele da uvećaju usne, rješe se bora na licu. Impresivan je spisak materijala koji mogu služiti u tu svrhu. Uglavnom se dijele na autologne (vlastito tkivo) materijale, biološke i sintetske materijale. Idealan filer nije pronađen i istraživanja širom svijeta se nastavljuju. Unazad nekoliko mjeseci koristimo novi trend na tržištu a to je Profillo za treman bora lica i vrata.

AUTOLOGNI FILERI

Autologni fileri (dermis, fascija, masno tkivo) predstavljaju vlastito tkivo koje se uzima sa mjesta gdje ga ima "u višku" i postavlja se na mjesto gdje je u deficitu. Uz pravilno rukovanje postižu vrlo dobre i trajne rezultate. Dermalni graftovi se postavljaju na dobro prokrvljeno mjesto i oko 80% volumena će ostati permanentno. Graftovi masnih ćelija uvođenjem novijih tehnika uzimanja ovoga grafta, dobija na popularnosti zadnjih 10-tak godina, prvenstveno jer se radi o vlastitom tkivu koje ne može izazvati alergijske reakcije. Osnovna prednost ovoga metoda jeste u trajnom rezultatu tkiva koje "preživi" transplantaciju. Preživljavanje masnih ćelija je oko 60%. Koristimo ga kao lipofiling tj. ubrizgavanje masnih ćelija u bore lica (posebno nazolabijalne) ali i za povećanje jagodica, ubrizgavanje u veća područja hipotrofije masti lica koja dovode do većih udubljenja ili za oboljenje koje se zove lipodistrofija.

BIOLOŠKI FILERI

U današnje doba najviše se koristi hijaluronska kiselina, sa dužinom dejstva 5-12 mjeseci. Inače biološki fileri su dobijeni od ljudi, životinja ili bakterija. Restylane koji se pojavio na tržištu 1981. godina bio je jedinstven produkt. Radi se o prvom komercijalnom injektabilnom proizvodu za uvećanje usana i poboljšanje kontura mekih tkiva. Korišten je kod miliona ljudi i bio standard je prema komu se ocjenjuju drugi injektibilni fileri. Neophodna su 2 prethodna testiranja, 4 i 2 sedmice prije instiliranja, u vezi eventualne alergijske reakcije, što predstavlja nedostatak kao i kratko trajanje efekta. Ipak, skoro da je istisnut u primjeni zbog hijaluronskih filera. Komplikacije korištenje hijalurona su izuzetno rijetke a rezultati predvidljivi, zadovoljstvo pacijenata izuzetno veliko.

SINTETSKI FILERI

Sintetski, najčešće, silikonski fileri su permanentni i mogu prouzrokovati granulomatozne promjene i mnoge druge komplikacije. Silikonski filer nismo nikad koristili i ne bismo preporučili da se koristi.



**PIŠE: PRIMARIJUS
DR. AMELA KARABEG**

Primarius dr. Amela Karabeg, član udruženja i funkcija

*Director of Surgical Clinic „Karabeg“ Sarajevo
(www.karabeg.com)*

ICOPLAST, International Confederation of Plastic Surgery Societies

*ESPRAS, European Society of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgeons
BAPRAS, Balkan Association of Aesthetic and Plastic Surgeons FELLOWS IN SCIENCE
Fellows in science, UPREHBBIH, Association of Plastic,Reconstructive and Aesthetic Surgeons in Bosnia and Herzegovina
(www.uprehbih.com)*

NAJČEŠĆA PRIMJENJENA SREDSTVA ZA POVEĆANJE USANA

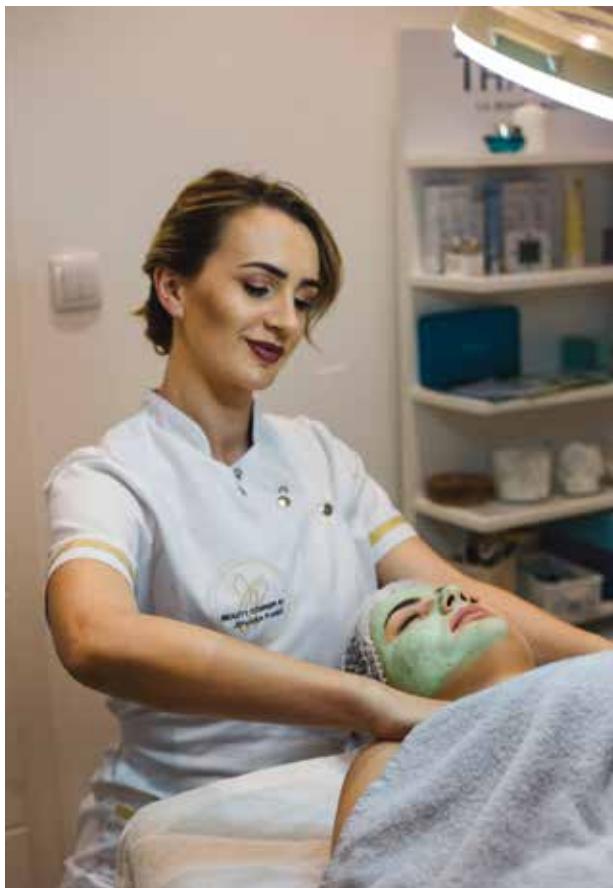
Resorptivni filer predstavlja najbolje rješenje tretman bora lica i povećanje usana. Za one kojima se ne može dovoljno objasniti kakav će biti "postoperativni" rezultat. Ovi fileri su odlično rješenje jer "djelovanje" filera u projektu 5-8 mjeseci se može tolerisati i u slučaju prevelikog ubrizgavanja. Radi se o nijansama, jer sa aspekta hirurga, o tome se ne može govoriti jer ubrizgavamo inicijalno samo jednu špricu od 0,6 do 1 ml. "Prevelika količina" znači više psihički i globalno ne veći problem. Premalena količina se lako rješava: nije problem ubrizgati "još malo". U našoj poliklinici najčešće koristimo hijaluronske Juvaderm preparate. Smatramo se jednim od najboljih na svjetskom tržištu.

Uglavnom pacijente tretiramo u lokalnoj anesteziji a kod preosjetljivih pacijenata i u tzv. "light" anesteziji (analgosedaciji) sa mogućnošću napuštanja poliklinike 0,5-1 h nakon "buđenja". Manji otok, ako se pojavi, nestaje nakon 3-4 dana, bolova nema. Na isti dan tretmana se mogu vratiti na posao a za dan dva otići na planiranu zabavu ili neki sastanak i slično.



Jovana Panić: Ako želite zdravu kožu, oslobođite se stresa

Stres će svoju moć iako manifestovati na kožu. Hronični stres će se na licu ispoljiti u obliku akni i masnog tena, bora, iritacija, osipa, manjka elastičnosti.



Više je nego značajno da svi postanemo svjesni koliko je koža bitna za naše zdravlje. Koža je prva linija u odbrani našeg organizma od virusa i bakterija i stoga je veoma bitno koliko je njegujemo i hranimo. Kozmetičar Jovana Panić za BeautiFUL kaže da postoji mnogo unutrašnjih i spoljnih faktora koji utječu na zdravlje i ljepotu kože, naročito lica.

Prevencija je najbitnija. Već u ranim dvadesetim bismo trebali posvetiti koži posebnu pažnju, jer kasnije dolazi do većih problema. Potrebni su vrijeme, trud, strpljenje i povjerenje da se sprječe mogući problemi.

DA LI IMAMO DOVOLJNO SREDSTAVA ZA ZAŠTITU KOŽE?

Čini mi se da je tržište preplavljeno različitim kozmetičkim proizvodima. Uočila sam da sve više mladih osoba ima problema sa kožom lica. Mislim da je to rezultat neznanja, nedovoljne ili pogrešne informisanosti o tipovima i stanjima kože lica. Rezultat je upotreba neadekvatnih proizvoda koji stvaraju štetu, a ne pomažu.

ŠTA JE PRVI KORAK U NJEZI KOŽE?

Najvažniji i prvi korak u svakodnevnoj rutini njegi kože je pravilno čišćenje, zatim toniziranje i na kraju – odgovarajuća krema. Ostatak proizvoda ubacujemo u svakodnevnu njegu u zavisnosti od starosne dobi, godišnjeg doba i cijelokupnog stanja kože.

KOLIKO JE BITNA ISHRANA ZA NJEGU KOŽE?

Ishrana je faktor koji itekako utječe na izgled i zdravlje kože. Svi znamo da voće i povrće osiguravaju bogat izvor vitamina i antioksidansa koji će kožu hidrirati, hraniti, čistiti i održavati je čistom, mekom i zategnutom. Za zdravu kožu bitnu ulogu imaju betakaroten, omega-3 masne kiseline, cink, reservatol...

KAKO UTIČU STRES I NERVOZA NA KOŽU LICA?

Stres će svoju moć iako manifestovati na kožu. Hronični stres će se na licu ispoljiti u obliku akni i masnog tena, bora, iritacija, osipa, manjka elastičnosti. Također, doprinosi i stvaranju pigmentacijskih mrlja. Smatra se da je 30 odsto problema sa kožom povezano sa psihološkim stresom.

KAKO IZABRATI PRAVILAN TRETMAN?

Osnovni tretman u njeli kože jeste higijenski tretman lica, odnosno čišćenje. Higijenski tretman bi trebalo raditi čim se pojave prvi simptomi začepljenih pora, mitisera, masnog filma zato što je onda potreban manji broj tretmana da se održi što bolji i čistiji izgled kože. Pored toga, važno je birati tretmane koji pored čišćenja u sebi posjedu hidrataciju i tretman za opuštanje. Takav tretman u potpunosti daje dobar rezultat.

KOJI SU VAŠI NAJVAŽNIJI SAVJETI ZA ZDRAVU KOŽU?

Na prvom mjestu je čišćenje. Zatim dolaze proizvodi koji su namijenjeni samo vama. Potom masaža. I svjesno dijanje koje djeluje umirujuće i ublažava negativne učinke stresa. Prehrana mora biti bogata antioksidansima. U jelovnik obavezno ubacite namirnice bogate vitaminom C koji sprečava oštećenja na koži i uništavanje kolagena i elastina. Osigurajte svaku noć najmanje sedam sati sna. Birajte tretmane sa masažama na kojima ćete se opustiti i uživati, a ne samo rutinski obaviti postupak tretmana lica. Morate uživati i ujedno biti zadovoljni rezultatima tretmana uz poštovanje savjeta koja vam daje kozmetičar.

Piše: Jovana Panić, vlasnica salona Beauty Corner by Jovana Panić

Jovana Panić je vlasnica salona Beauty Corner by Jovana Panić. Ljubav prema poslu se razvijala još od djetinjstva. Srednju kozmetičku školu, kao i onu za fizioterapeuta, završila je u Banjoj Luci. U isto vrijeme se edukovala iz oblasti vezanih za beauty industriju, kako kod nas, tako i u regionu i inostranstvu. Voli da učim i ulaže u posao kako bi svojim klijentima obezbijedila što veći, prije svega kvalitet, a potom i kvantitet usluga. Ovim poslom se bavi 15 godina i plod njenog dugogodišnjeg rada jeste Beauty Corner salon u kojem vlada ugodna i opuštena atmosfera i to je ono što joj je, između ostalog, veoma važno. Njen cilj je da klijenti koji posjećuju ovaj salon imaju veliki izbor tretmana kako bi u svakom trenutku mogli pronaći ono što žele i što im je potrebno.



IRMA MANDŽUKA: VOLIM SVOJ POSAO, JER USREĆUJEM ŽENE

San skoro svake žene je da ima lijepo obrve, lijepe usne ili eyeliner, ali obrve su definitivno tretman koji se najviše traži. To više nije hir, to je potreba. I veliko je olakšanje da u svako doba dana izgledamo lijepo i sređeno. A što i da ne, kad već imamo priliku!



PIŠE: IRMA MANDŽUKA, PMU ARTIST

Irma Mandžuka, PMU artist iz Bugojna već dugi niz godina radi tretmane trajne šminke u salonu "Lady Di". Također je rukovodilac Edukativnog centra "Lady Di" gdje možete završiti sve edukacije kao što su: trajna šminka obrva, usana i eyeliner, brow stilista, nokte, pedikir i suhapedukura, trepavice, trermane lica i maderoterapiju.

Prvino primarno zanimanje su tretmani trajne šminke obrva, usana i eyelinera. To je njena najveća ljubav i tu je ispunjena do kraja. Sa svim svojim klijentima ima posebnu vezu i prije svakog tretmana detaljno objasni šta je dobro za njih a šta ne.

Kada po završetku tretmana moje klijentice od dragosti krenu da me grle, ljube je neopisiva sreća i zadovoljstvo. To je je moj vjetar u leđa. Neizmjerno volim svoj posao jer se svaka žena sa sređenim obrvama promjeni na bolje. Bude zadovoljnija sobom i sretnija. Od prvog dana mog poslovanja, za žene oboljele od karcinoma koje su uslijed terapije ostale bez obrva, besplatno radim tretman, da im barem malim dijelom pomognem u njihovoj borbi.



Mnogo live edukacija, online edukacija, i mnogo klijenata je iza mene, odavno sam prestala da brojim. Ali dalje rado idem na seminare, i masterclassove kad god je to moguće, jer naš posao je takav da uvijek nešto novo izlazi, a mi moramo pratiti trendove.

San skoro svake žene je da ima lijepo obrve, lijepo usne ili eyeliner, ali obrve su definitivno tretman koji se najviše traži.

To više nije hir, to je potreba. I veliko je olakšanje da u svako doba dana izgledamo lijepo i sređeno. A što i da ne, kad već imamo priliku! I pored toga što je trajna šminka već duži period hit u cijelom svijetu, i dalje su mnoge žene u nedoumici uradit ili ne uradit taj tretman. Vrlo često pri dogovoru imam pitanja kao sto su: "Da li je moguće da je to tako lijepo", ili "Da li mogu zaista imati ovako lijepo obrve"...

MOJ TOPLI SAVJET ZA SVE VAS: Obrve su okvir ili ram za vaše lice, i kako je bitno da znate koliko je važno da izgledaju najbolje. Manje dlačica u području obrva razočaravajuće je i za žene i za muškarce. Ironična je činjenica koliko žene provode vremena uređujući svoje obrve, a koliko im to ustvari ne uspijeva.

ZBOG ČEGA DOLAZI DO GUBITKA DLAKA NA OBRVAMA?

Mnogo je razloga zašto gubimo dlake na obrvama. Neki od razloga koji pridonose da obrve nestaju su: hormonalne promjene, genetika, godine pretjeranog i neopreznog čupanja, nutritivni nedostaci, normalno starenje folikule dlake i slično. Samim tim se javlja želja svake žene da joj obrve izgledaju lijepo. Tokom proteklih nekoliko godina mnogi koriste tehnike Microblading što znači iscrtavanje obrva i microshadig što znači sjenčanje obrva, ili kombinacija ove dvije tehnike koje su u posljednje vrijeme sve veći hit. **MICROBLADING** - malim potezima iscrtavamo dlačice obrva koje nedostaju pomoću ručnog alata. Ovaj alat ne prodire duboko u kožu nego stvara male ogrebotine koje prenose polutrajni pigment u kožu. Trajinost ove tehnike može varirati ovisno o određenim čimbenicima, ali obično traje između 12 mjeseci i 2 godine. Tako da, ukoliko imate masnu kožu vi ćete imati potrebu češće radit dopunu, a osobe sa suhom kožom imaju prednost jer kod njih boja u obrvama ostaje dosta duže.



ŠTO SU PUĐER OBRVE?

Drugacija metoda postizanja izgleda punijih obrva je tehnika koja se zove pudjer obrve. Obrve ponekad poznate kao ombre obrve ili microsjenčanje, donekle su sličan postupak kao i kod micoblading-a, ali imaju neke dodatne prednosti. Mnoge žene preferiraju ovu metodu zbog njenog mekog i prirodnog izgleda.

Također, kod pudjer obrva koristim tehniku "sjenčanja" obrva, jer te obrve daju izgled punoće, dajući im tako izvrsnu definiciju. U početku se obrve mogu činiti tamne, ali brzo izbjlijede i dobiju mek i nježan izgled. Puder obrve je kozmetička tehnika polutrajne šminke dizajnirana za stvaranje obrva s mekim efektom pudera, vrlo sličnim šminku u prahu. Efekat pudera se radi tehnikom sjenčanja uz pomoć aparata za trajnu šminku, s kojim ujedno i radimo trajnu šminku usana i eyeliner. Za klijentice koje svakodnevno crtaju obrve, ovo može biti nevjerojatno prekrasno rješenje. Također je izvrsna alternativa za klijente koji nisu dobri kandidati za Microblading ili Combo Brows jer im je koža previše masna, sjenčanje je prikladno za bilo koji tip kože! Nakon 6-8 sedmica, ukoliko je potrebno radi se korekcija, ili ako im iz bilo kojeg razloga želite dodati veću gustoću. Kod 99% mojih klijenata nije potrebna nikakva korekcija. Preporučujem godišnju dopunu, odnosno po potrebi, kako bi se održala oština i svježina boje. Svako može drugačije doživjeti proces blijedeđa i zapravo se sve svodi na tip kože i način života.

AMELA SULJIĆ:

Od kasirke u supermarketu do poduzetnice u beauty svijetu

Naposljeku, suština saznavanja nije u tome gubimo li igru, već kako gubimo, što s time spoznajemo, čemu nas je poraz učio i kako nas to mijenja. Gubiti na određeni način znači – dobijati – Richard Bach.

PIŠE: AMELA SULJIĆ MAKE UP ARTIST

Amela Suljić je rođena 11. jula 1988. godine u Sarajevu. Trenutno živi u Visokom, gdje je i udata. Školovanje je završila u Kiseljaku. Odmah nakon udaje dobija jedno pa drugo dijete, te posao kasirke u supermarketu. Nakon 10 godina rada u trgovini, shvatila je da to nije njen poziv i u augustu 2018. godine odlučuje se za prvu edukaciju za šminkanje kod Ters Bosanske, gdje otkriva svoje vještine i talente za koje ni ona sama nije znala da posjeduje. Dvije godine nakon prve edukacije dobija angažman na FTV-u kao šminker u emisiji "Ja Blogerica" gdje počinje još veće interesovanje publike za njen rad. U naredne dvije godine, ide na razna usavršavanja ne samo u BiH već i izvan. Nakon četiri godine svoje uspješne karijere, 10. novembra 2022. godine, ona zvanično otvara svoj beauty makeup studio "Madamm Amela" u Visokom.



Naposljeku, suština saznavanja nije u tome gubimo li igru, već kako gubimo, što s time spoznajemo, čemu nas je poraz učio i kako nas to mijenja. Gubiti na određeni način znači – dobijati – Richard Bach. Ovu izreku apsolutno povezujemo sa Amelom i njenom pričom. Svaki posao nosi svoju težinu ali i prednosti. Na početku svoje radne karijere je bila kasirka u supermarketu, ali svoj život nije zamišljala tu. Okušala se u beauty svijetu gdje je spoznala svoj talent, koji možete vidjeti na slikama. Pročitajte u nastavku razgovor koji smo imali sa Amelom Suljić i neka vam bude barem razlog za ne odustajanje, za razmišljanje o ciljevima i budućnosti u kojoj se vidite.

Odlučila sam da kažem svima vama koji tražite izgovore za svoje neuspjehe, za promjene, za bolje sutra. Svako može sve ako se odluči za to. Kada sam radila za minimalac i tek što sam izašla iz kredita koji sam podigla za renoviranje kuće odlučila sam opet ući u kredit, ali ovaj put ništa nisam renovirala. Odlučila sam ulagati u sebe, ne na sebe, nego u sebe. Odlučila sam dići kredit od 40 000 KM da pokušam.

„Šta da pokušaš, da ti tolike pare propadnu?“, kažu moji najbliži. Malo si se ti zaigrala i uzdigla – počelo se pričati. „Nema od toga ništa“, „Čemu pokušaj kada i sama znaš da ćeš se samo pokajati?“ – to su bili svakodnevni komentari koji su mi neprestano parali uši. U ovakvim trenucima se zapitate da li postoji nuda, počinjete preispitivati sebe, svoje ideje, postupke. To



Ali sam imala osjećaj, to je to. Naučit će. Dobar čovjek je uvijek početnik. Ako i ne naučim, znat će, pokušala sam.

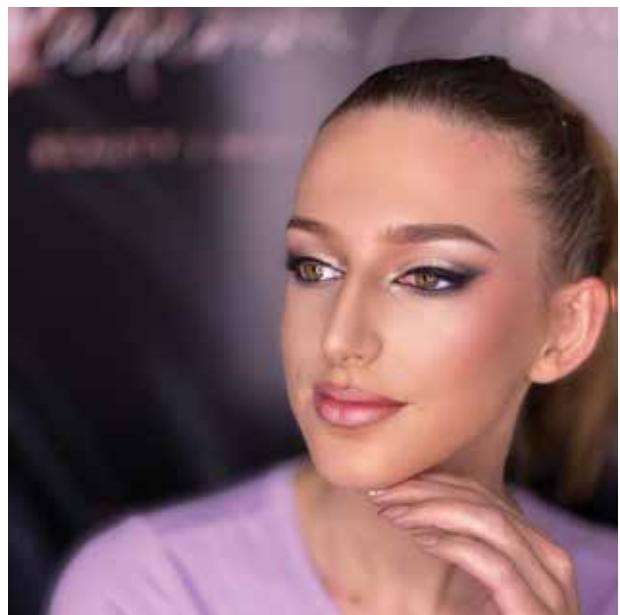
bih i ja uradila kao što sam i svaki put do sad, ali nešto u meni je čvrsto odlučilo da će pokušati, nešto u meni je bilo spremno prihvatići i poraz, ali ne i te rijeći. Rečenica koja mi je odzvanjala u glavi bila je „Ne znaju oni što ja znam, ne vide oni što ja vidim“. Tješeći samu sebe sam dobila samopouzdanje i sigurnost. Bila sam gluha na dobacivanja, ali sam ih ipak čula, da ih sada mogu ovdje predstaviti svima. Nije važno što je rečeno, već ko ti je to rekao.

AKO SADA NE POKUŠAŠ, KAD ĆEŠ? – AKO IMA VOLJE, IMA I NAČINA. MISLILA SAM

Već 5 godina unazad sebi sam govorila: "Hoću li ovako živjeti do penzije, zar je ovo sve od života"? Nisam mogla da se pomirim sa tim. Moja prva edukacija bila je edukacija šminkanja kod Ters Bosanke, žene koja mi je iz dana u dan otvarala oči i vidjela da ja to mogu, a ja sam joj vjerovala. Dobila sam oslonac prvi put.

Tada nisam znala što je highlighter, pitala me to, noge mi se odsjekle, sramota me je. Hoću nešto, ne znam osnovu, kako to? U par trenutaka vas obuzme nesigurnost, ali ja sam je odbacila. Kažu, treba to da ti bude ljubav pa tek onda da se baviš time. Gle čudo, meni nije bila ljubav iz djetinjstva, čak se nikada nisam ni šminkala. - I to je bio dio kritika koje sam stalno dobijala.

Ali sam imala osjećaj, to je to. Naučit će. Dobar čovjek je uvijek početnik. Ako i ne naučim, znat će, pokušala sam. Vodila me rečenica „Ako si najbolji na svijetu u čišćenju prozora, ti ćeš jednog dana moći živjeti od toga“, mislila sam, što ako dam 300%, možda budem najbolja, kako će znati, ako nisam pokušala. Ne mogu sebe držati u neizvjesnosti. Nisam htjela dočekati penziju, tamo gdje nisam sretna, a da nikad nisam ni pokušala. Ta misao me ubijala iz dana u dan. Mnogo sam se bavila istraživanjem, gledala sam žene koje su uspjеле iz ničega, čitala sam o njima i pitala sam se, što to one imaju što ja nemam? Svi imaju potencijal za iskoristiti. Bilo je uspona i padova, kao što i treba biti...





Nakon dugo vremena provedenog u istraživanju, odbacivanju negativnih komentara, slušajući o tome kako neki ljudi smatraju da ovo, i još mnogo drugih stvari, ne predstavlja posao. „To je hobi!“ rekoše. Kako naš narod kaže, „Ne možeš se od tog hljeba najesti“. Kliknulo mi je, ljubav prema onome što si odabrao da radiš, jer ljubav pokreće sve, ljubav, kontinuitet i disciplina.

I najvažnija stvar je NIKADA NE ODUSTATI. To je za mene bio ključ uspjeha. Uvijek to čujete, ali zaista je drugačije ako to isto primjenite. Vježbala sam 10 sati dnevno. Tražila grešku u svakom sljedećem radu, tražila način kako da se čuje za mene. Sve sam uradila što sam znala. Rezultat je bio više nego što sam se nadala, vraćalo mi se duplo, trodubro više od onoga što sam dala. U čudu da ostaneš. Ni sama nisam mogla vjerovati, evo tu je, moj uspjeh. Desilo se. Počela sam da zarađujem, prvo minimalac za koji sam radila u supermarketu, poslije više i više. Pored svih rezultata, meni jako dragih i bitnih, najdraža mi je ona suprotnost koju sam stekla na kritike dobijene na početku. Dokazala sam da ako nešto voliš, to nešto se počne isplaćivati upornošću i postaje posao bez obzira o čemu se radi. Raditi na dobroj ideji je bolje nego imati dobru ideju, a umijeće ljubavi... najvećim je dijelom umijeće upornosti.

Nakon samo dvije godine rada, počela sam dobijati upite za edukacije. U tom trenutku, meni takvo

nešto nije bilo ni na kraj pameti. Dugo vremena sam razmišljala i nisam znala šta da poduzmem. „Da li daješ edukacije?“, „Kada počinješ sa edukacijama?“, ovakva pitanja su se sve češće pojavljivala u mom dm-u. Na nagovor mojih klijentica, odlučila sam se da upišem kurs usavršavanja te kurs za make-up edukatora. Sve to je nastalo spontano i sada kada nastaje treća godina mojim edukacijama, brojim preko stotinu učenica, što kroz radionice, što kroz samostalne edukacije. Sve više djevojaka se odaziva edukacijama za šminkanje te teže istom snu, a ja sam tu da ih maksimalno podržim ne samo kao edukator, već kao prijatelj. Moja sljedeća sfera interesovanja, kojoj sam posvećena već dvije godine jeste permanent šminka. To je nešto u čemu se ja pronalazim i gdje očekujem veliki napredak. Odaziv na ove tretmane je možda i veći od odaziva na make-up, te planiram mnoga usavršavanja u bliskoj budućnosti.





**JEDINA POLIKLINIKA
SA TRI ESTETSKA HIRURGA:
prof.dr. Reuf Karabeg, prim.dr. Amela Karabeg, dr. Danijela Crnogorac**



ICPLAST
INTERNATIONAL CONFEDERATION
OF PLASTIC SURGERY SOCIETIES



Himze Polovine br.39, naselje Breka II, 71 000 Sarajevo
www.karabeg.com ☎ 033 556 556 ☎ 033 556 555 ☎ informacije@karabeg.com



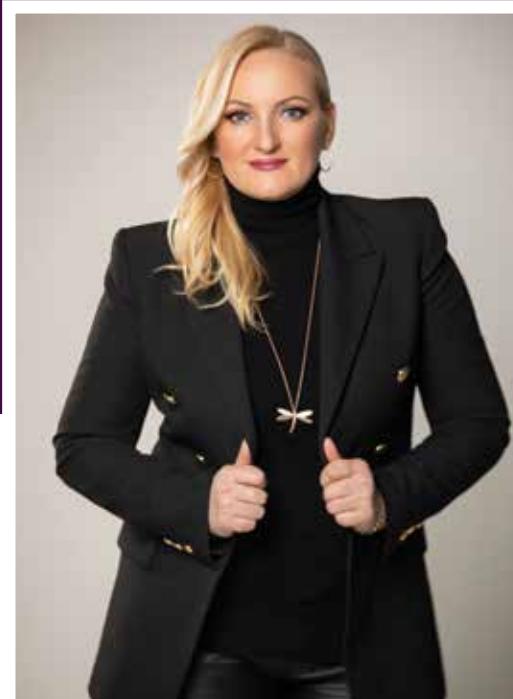
DRAŽENKA
DADA POPOV:
Ofarbane trepavice
bile su simbol
lepršavosti i slobode,
a danas su opet
popularne



Brzinom svjetlosti, još jedan beauty trend se prenio društvenim mrežama, ali i modnim pistama. Samo ovog puta otišlo se korak dalje, pa umjesto maskare u boji, na profilima gledamo svilene trepavice u BOJI.

Piše: Draženka Dada Popov

Draženka Dada Popov je jedna od osnivača NIKA BEAUTY CENTAR i NIKA ACADEMY gdje zajedno sa svojim sestrama Zavišić Vinkom i Borislavkom Bobom Divljak dijeli znanje iz oblasti njene. Nakon duge i uspješne karijere kao master za njegu noktiju i profesionalnu šminku Draženka Popov ulazi u svijet nadogradnje trepavica. Ovaj svet postaje njen ljubav, strast i sinonim za stalno usavršavanje!

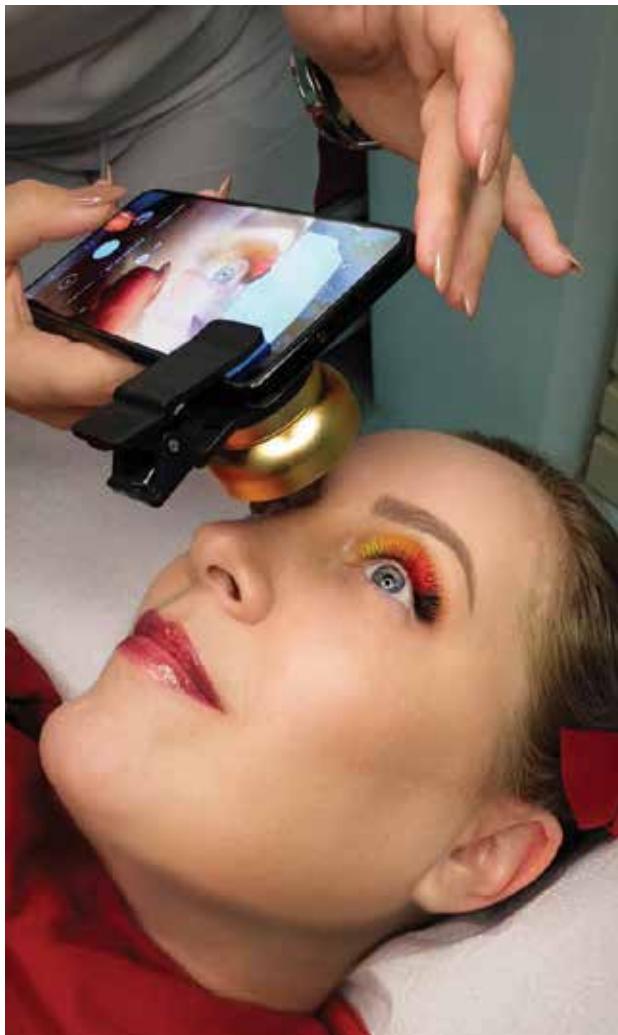


Dada kaže da su stručnost i profesionalni odnos prema poslu preduslov za ostvarivanje dobrih rezultata, ali i da se ne može bez timskog rada. Stručnost jeste na prvom mjestu, ali sama po sebi nije dovoljna za postizanje željenih rezultata. Vremena se mijenjaju, napreduje tehnika, postavljaju se novi

viši standardi. Od prvog dana kada je počela da radi u salonu ljepote do sada mnogo toga je unapređeno. Tehnika kao tehnika, ne može da daje velike rezultate ako nema obučenih ljudi. Dobro je što se u beauty industriji stalno podižu kvalitet rada i postavljaju novi, viši standardi. Pored velikog iskustva u salonskom radu spominje i radove na koje je posebno ponosna a to su radovi nadogradnje kolor trepavicama koje nisu svakidašnje u salonskom radu, o njima se malo priča a još manje zna. U nastavku pročitajte više o ovim zanimljivim trepavicama.

Ideja o produžavanju trepavica kao način poboljšanja izgleda nije nova. Naime historija nadogradnje trepavica je posebno zanimljiva i dolazi iz dosta ranijeg perioda nego što pretpostavljamo a datira još iz 1800 godine. Kako su tehnike napredovale vještačke trepavice postale su veoma popularne za širu javnost u tridesetim godinama.





Maskare u boji su se pojavile davnih šezdesetih godina prošlog vjeka i predstavljale su apsolutnu revoluciju u makeup svijetu.

Ofarbane trepavice bile su simbol lepršavosti i slobode. Danas su opet POPULARNE. Brzinom svjetlosti, još jedan beauty trend se prenio društvenim mrežama, ali i modnim pistama. Samo ovog puta otišlo se korak dalje, pa umjesto maskare u boji, na profilima gledamo svilene trepavice u BOJI.

Bez obzira dali je riječ o specijalnim, svečanim prilikama ili običnom odlasku u grad, žene na razne načine pokušavaju da oči učine krupnijim, ljepljivim i izazovnjim.

Crna, braon i plava boja su klasika, a danas se može naći i čitav spektar boja od ljubičaste i roze, do narandžaste i žute!

Veliki broj žena smatra da gubi dragocjeno vreme na svakodnevno šminkanje i uljepšavanje ili nije u potpunosti zadovoljno svojom vještinom i proizvodima koje koristi pa se zato odlučuju za nadogradnju trepavica u boji jer žele da imaju izraženije i upadljivije trepavice.

Neke od prvih poznatih ličnosti koje su javno iskazale svoju upotrebu i ljubav prema nadogradnji trepavica bile su Madonna, Paris Hilton, Lindsay Lohan i Jennifer Lopez, a ubrzo je uslijedila sve veća popularnost u široj javnosti.

Poruka i apel širokoj publici bila je ta da nadograđene trepavice zadržavaju prirođan izgled pojedinca, uz postignut efekat holivudskog glamura.

DA LI JE NOVI TREND PREVIŠE EKSTRAVAGANTAN ZA VAŠ UKUS ILI STE SPREMNE DA EKSPERIMENTIŠETE?

Ako ste tehničar za nadogradnju trepavica, želite da poboljšate svoj rad i ponudite svojim klijentima nešto nesvakidašnje edukacija za nadogradnju trepavica u boji je odličan izbor.

Više informacija o edukacijama možete dobiti na društvenim mrežama „NIKA ACADEMY“.

bioten

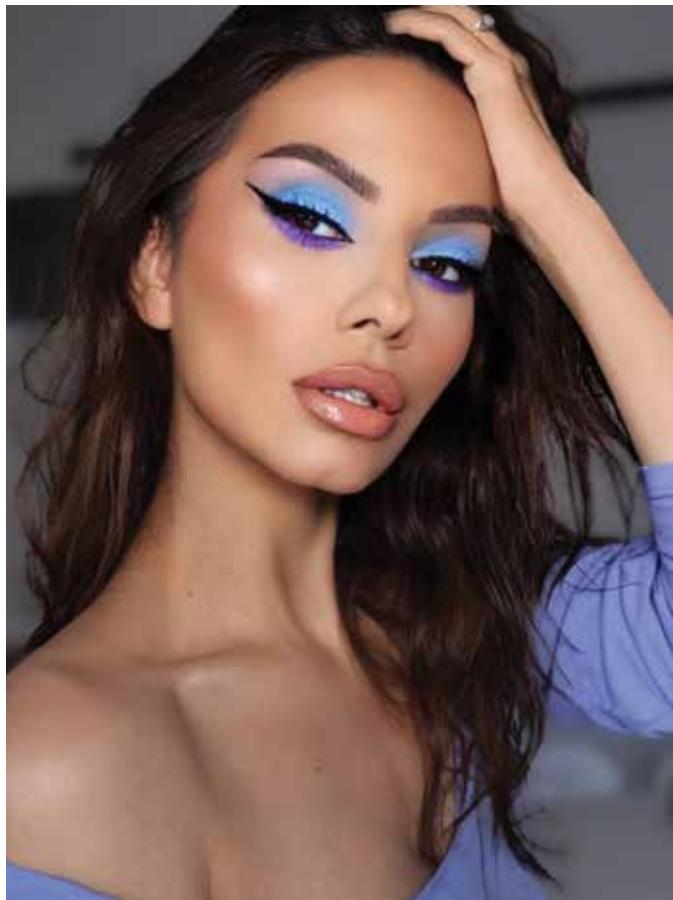
elmiplant



Marija Đorđević:

Od promatranja magičnih pokreta kistom djeda do priznatog make up artiste

Djed joj je bio slikar i sjeća se kako bi cijelo poslijepodne sjedila u njegovom ateljeu i sa pažnjom posmatrala te magične poteze četkicom. Želja joj je bila usmjerena ka modnom dizajnu, te je stalno skicirala modele i odjeću.



PIŠE:
MARIJA ĐORĐEVIĆ
MAKE UP ARTIST

Marija Đorđević je istaknuti profesionalni šminker i beauty ekspert sa višegodišnjim iskustvom i internacionalnom karijerom. Rođena je 1989. u Beogradu gdje je strudirala jezike na Filozofkom fakultetu. Pred sam kraj studija život je odvodi u drugom smjeru na Karipska ostrva, a onda preko Italije u Australiju. U Australiji radi kao Beauty adviser (savjetnik za ljepotu) za ugledni francuski brend Lancome i time sebi otvara vrata u čarobni svet revija, magazina i editorijala. Po povratku u Beograd ističe se svojim talentom i Glow up makeup look-ovima. Čuveni Benefit Cosmetics je naziva Kraljicom hajlajta. Na instagramu je možete pronaći pod nazivom: @maria_dordevic

Oduvijek je željela da se bavi poslom u modnoj industriji, još od malih nogu je obožavala da crta i boji. Deka joj je bio slikar i sjeća se kako bi cijelo poslijepodne sjedila u njegovom ateljeu i sa pažnjom posmatrala, te magične poteze četkicom. Želja joj je bila usmjerena ka modnom dizajnu, te je stalno skicirala modele i odjeću.

2013. odlazim na Karibe i ostvarujem tu želju kroz dizajniranje kostima za njihove čuvene karnevale. Opijena dizajnom i bojama počinjem da obraćam veću pažnju na šminku koja je bila jednako raskošna kao njihovi kostimi. Započinjem saradnju sa fotografima i profesionalnim šminkerima i tu pravim svoje prve korake u make up svijetu.

2018. selim se u Australiju gdje postajem savjetnik za ljepotu a ubrzo zatim i make up artist brenda Lancome.



**Uz pravilno
KONTURISANJE
nečijeg lica i
očiju postiže se
maksimalan rezultat
šminke, a to je da
naglasi vaše
NAJBOLJE ATRIBUTE.**

Više puta sam nagrađivana od strane Lancome AU za najbolji make up look na zadatu temu. Samostalni rad započinjem 2020. otvaranjem studija.

KLIJENTI KAO UNIKATNA PLATNA

Klijente sam uvek posmatrala kao unikatna platna koje taktički i uz prave boje mogu da učinim blistavim. Budi najbolja verzija sebe je moj make up moto.

Uz pravilno konturisanje i praćenje jedinstvenog oblika nečijeg lica i očiju postiže se maksimalan rezultat šminke, a to je da naglasi vaše najbolje atribute. Jako je važno biti na istoj stranici sa klijentom, saslušati njihove želje i usmjeriti ih. Kroz bliske kontakte sa djevojkama različitih rasa, kultura i nacija naučila sam da šminkom istaknem unutrašnji svijet modela tj. klijenta.

Mogu priznati da su mi najljepši kontakti sa klijentima koji su spremni da mi vjeruju i da mi se prepuste. Kroz razgovor i intuitivni osjećaj mogu da zamislim look koji bi istakao ono najljepše ne samo na licu u fizičkom smislu već i karakterno. Upravo je to nešto što mislim da me odvaja od drugih, što za mene šminka nije samo "alat" kojim se prikrivaju nedostaci, a iza kojih se krije prepela duša, već nešto što daje tom licu i duši da sija u svom najvećem sjaju.





Ključ uspjeha su posvećenost i dosljednost. Bez posvećenosti ne bih nikad počela profesionalno da se bavim šminkanjem, a bez dosljednosti ne bih stigla gdje jesam.

NAJAVAŽNIJI KORAK U ŠMINKANJU JE ZAPRAVO PRIPREMA KOŽE

Bilo da se sami šminkate ili vaše lice prepuštate profesionalnom šminkeru, zlatno pravilo je – čista i hidrirana koža. To je osnova svakog dobrog i postojanog make up-a. Dakle, micelarna voda, tonik za lice, serum, krema ispod očiju i krema za lice prilagođena vašem tipu kože. Na tako pripremljenom "platnu" lakše je bojiti i postići ono što je zamišljeno. Perfekcionizam i uočavanje najsitnijih detalja koje je potrebno uskladiti da bi ono zamišljeno postalo stvarno je moja najveća opsesija. Od toga ne odustajem čak ni kada sam ograničena vremenom. Savršenstvo je nedostigno ali se ja jako trudim da se svakim novim iskustvom njemu bar za korak približim. Svakako da bi bez podrške kvalitetne šminke i alata moj put ka savršenstvu bio mnogo teži, možda čak i nemoguć. Posao šminkera zahtjeva i druge sposobnosti i razumjevanja. Za rad sa ljudima potrebno je puno fleksibilnosti, strpljenja i organizacije sebe i svog vremena. Adaptacija na promjene je krucijalna u svijetu mode koji se konstantno mijenja i napreduje. Potrebno je pratiti trendove i dešavanja na beauty sceni i svemu tome dati svoj pečat. Kao jedno od stresnijih zanimanja ono zahtjeva puno ljubavi i discipline. Nakon završenog kursa ili škole šminkanja vi ste tek na početku. Od izuzetne je važnosti da se stalno edukujete i učite nove tehnike, isprobavate boje i teksture koje su van vaše zone komfora.



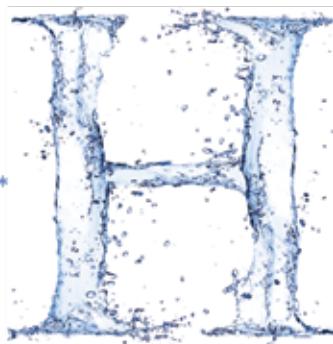
MULTIACTIVE BEAUTY FILLER SHOTS

NOVO

Profesionalni
beauty »shotovi«
koji će **100 %** promijeniti
vašu beauty rutinu.

H

100 % žena potvrđuje
da je njihova koža
osvježena i navlažena.*



Ujednačeniji ten
(100 %)***

Vidljivo smanjene
pigmentne mrlje –
staračke pjege
(93 %)***



Upoznajte ih! Dajte im priliku da vas oduševe.

»Give them a shot.«

* korisnička ocjena zadovoljstva: 30 žena u 14 dana [nanošenje dvaput dnevno]
** in vivo kliničko ispitivanje na 20 dobrovoljaca nakon 28 dana uporabe dvaput dnevno
***korisnička ocjena zadovoljstva: 30 žena nakon mjesec dana uporabe [nanošenje dvaput dnevno]

Proizvodi su dostupni u odabranim kozmetičkim salonima u BiH.

@afroditaprofessional

Za informacije i kupnju obratite se našim prodajnim predstavnicima u regionima:

Dijana Džidić, (0) 63 997 961, Region Hercegovina i okolina | Ira Misira-Starčević, (0) 63 287 651, Region Sarajevo i okolina
Josip Žigonjić, (0) 63 405 329, Region srednja Bosna i okolina | Sanja Kuzmanović, (0) 63 287 653, Region Banja Luka i okolina
Danela Martinović, (0) 63 287 650, Region Tuzla i okolina

Dodatane informacije i narudžbe: prodajni odjel Afrodita Professional,
KOZMETIKA AFRODITA d.o.o., Dr. Ante Starčevića b.b., 88000 MOSTAR, BIH, t +387 (0)36 397 450 | e: kozmetika-afroditaprofessional@tel.net.ba

Edvina Kunalić

POJAČAJTE NJEGU KOŽE LICA TOKOM ZIME

Koža izložena hladnoći i nepovoljnim vremenskim uvjetima je osjetljiva i izirritirana, a agresivna sredstva za čišćenje mogu je dodatno opteretiti i oštetiti. Zato zimi birajte što blaža sredstva za čišćenje.

PIŠE: EDVINA KUNALIĆ, KOZMETIČKI TEHNIČAR

Edvina Kunalić je kozmetički tehničar koju su predanost radu i velika želja za usvajanjem novog znanja odveli na Istok, u Saudijsku Arabiju, gdje je živjela i radila 6 godina. Po povratku u BiH, u Sarajevu otvara estetsko-kozmetički centar „Nina“ koji je zamišljen kao oaza mira i bijeg od svakodnevnice, sa uslugama trajne šminke lica kao i drugih kozmetičkih tretmana u cilju rješavanja kožnih problema, kao i same njene kože. Fokus svake dame koja posjeti estetsko-kozmetički centar „Nina“ jeste čista, zdrava i hidrirana koža. Jako je važno naglasiti da je put do takve kože proces koji ne postizemo preko noći i uglavnom zahtjeva kombinaciju salonskih tretmana i dobre kućne njene.



Foto by Dženan Glavinić

Rutina njene kože lica i tijela trebala bi se prilagoditi godišnjem dobu. Koža u zimskom periodu izložena je raznim negativnim vremenskim utjecajima, a kada tome dodamo grijanje u prostorijama u kojima boravimo, lice može biti podložno iritacijama, crvenilu pa i perutanju. Da ne bi došlo do toga, najbitnija je hidratacija. Edvina je odvojila vrijeme da za vas napiše savjete za vašu kožu, a nakon što pročitate ovaj tekst vi odvojite svaki dan vrijeme i pravilno se ophodite prema svojoj koži.

HIDRATACIJA

Kreme koje koristimo treba da sadrže masne kiseline i komponente poput prirodnih vlažećih faktora: uree, glicerola, alfa hidroksi kiselina, koje imaju veći kapacitet vezivanja vode. Proizvodi za hidrataciju se biraju na osnovu tipa, stanja kože i starosne dobi. Moramo biti vrlo oprezni ako želimo zadržati kožu lijepom i zdravom, te spriječiti prerano starenje, zato predlažem konsultacije sa vašim kozmetičarem i za početak

pronađite odgovarajući čistač, tonik, serum, dnevnu kao i noćnu krema. Koža izložena hladnoći i nepovoljnim vremenskim uvjetima je osjetljiva i izirritirana, a agresivna sredstva za čišćenje mogu je dodatno opteretiti i oštetiti. Zato zimi birajte što blaža sredstva za čišćenje. Svakako izbjegavajte sredstva za čišćenje na bazi alkohola, grube pilinge ili maske na bazi gline. Zimi je najbolje koristiti hidratizirajuća sredstva za čišćenje i bogate maske koje obilato hrane vašu kožu.

ČIŠĆENJE LICA

Neophodno je posvetiti dovoljno pažnje i čišćenju lica, obzirom na nečistoće u vazduhu kojih je više u ovom periodu godine. Dubinsko čišćenje lica svakih 4 - 6 sedmica bi trebali raditi svi. Estetski centar „Nina“ nudi široki spektar tretmana, od kojih izdvajamo klasični tretman čišćenja lica u kombinaciji sa Hydrafacial



tretmanom koji će učiniti dubinsko čišćenje, ekstrakciju i hidrataciju, vratiti vašoj koži izgubljeni sjaj, popraviti tonus kože i dovesti do bolje apsorpcije proizvoda koje koristite u kućnoj njezi.

SPF

Ne zaboravite zaštитiti kožu lica od djelovanja UV zračenja zimi. I zimsko sunce nepovoljno djeluje na ljepotu i svježinu kože. Možete prvo nanijeti hidratantnu kremu za lice, pa nakon toga sloj kreme za sunčanje koja sadrži najmanje SPF 30, ili možete koristiti one kreme za lice koje već u sebi sadrže isti faktor, pa tako i SPF hidratantna krema će dobro doći jer će održati kožu vlažnom i zaštитiti je od UV zračenja. Ovoga se pogotovo trebaju pridržavati ljubitelji zimskih sportova, jer velika sunčeva izloženost može ozbiljno oštetiti kožu.

ULAGANJE U ZDRAVU KOŽU SE ISPLATI

Ako želimo imati zdravu i njegovanoj kožu u proljeće moramo udvostručiti napore i posebno brinuti o njoj u hladnjim mjesecima godine. Redovita dnevna i noćna njega, pravilan odabir krema i pridržavanje savjeta stručnjaka pomoći će vam da očuvate zdravlje i vitalnost kože i za najhladnijih zimskih dana.





Iako zimska njega traži malo više vremena i ulaganja, isplati se. Zdrava i lijepa koža, koja ne pecka, ne svrbi i ne puca vrijedna je toga.



I za kraj , budite nježne prema sebi. Sasvim je uredu imati dane kada smo više, kao i one kada smo manje zadovoljne svojim izgledom, sve je to sastavni dio života. Rast je proces razvijanja, pokušaja, pogreški i eksperimentisanja. Zavolite sebe i dišite punim plućima.

Ne zaboravite zaštititi kožu lica od djelovanja UV zračenja zimi. I zimsko sunce nepovoljno djeluje na ljepotu i svježinu kože. Možete prvo nanijeti hidratantnu kremu za lice, pa nakon toga sloj kreme za sunčanje koja sadrži najmanje SPF 30, ili možete koristiti one kreme za lice koje već u sebi sadrže isti faktor, pa tako i SPF hidratantna krema će dobro doći jer će održati kožu vlažnom i zaštititi je od UV zračenja.

 VisPlantis

Loton
COSMETICS
SINCE 1957



Algae
za masnu kosu

Online kupovina



Keratin
za tanku i
slabu kosu

Silk
za suhu kosu
bez sjaja

Argan
za oštećenu i
lomljivu kosu

frizerland



NAĐA JELOVAC:

Moji radovi su primjećeni među ženama što me potaklo da se aktivno bavim šminkanjem

Sve je išlo spontano i svojim tokom. Počeli su se nizati lični uspjesi koji su rezultirali velikim brojem termina.

Piše: Nađa Jelovac, make up artist

Nađa Jelovac rođena u Pljevljima, odakle dolazi u Sarajevo gdje započinje svoju make up karijeru. Samouki je šminker. Ljubav prema šminkanju javila se još u osnovnoj školi.

Neobavezno se bavila ovim poslom, pratila je trendove i dopunjavala je svoj make up assortiman.

Ništa nije nemoguće, bitno je imati veliku želju za uspjehom bez obzira na novu sredinu i konkureniju, riječi su Nađe. Iza ove simpatične djevojke stoji interesantna priča, njen ulazak u ovaj svijet je bio samostalan, bez potpore edukatora, potpuno sama sa svojom upornošću. Šminka i kist su nešto što osjeća i što joj stvara veliku radost. Boje i nijanse je nešto čime se poigrava dok radi klijente. Svoju priču sa timom BeautiFUL Nađa je podijelila u narednim redovima.

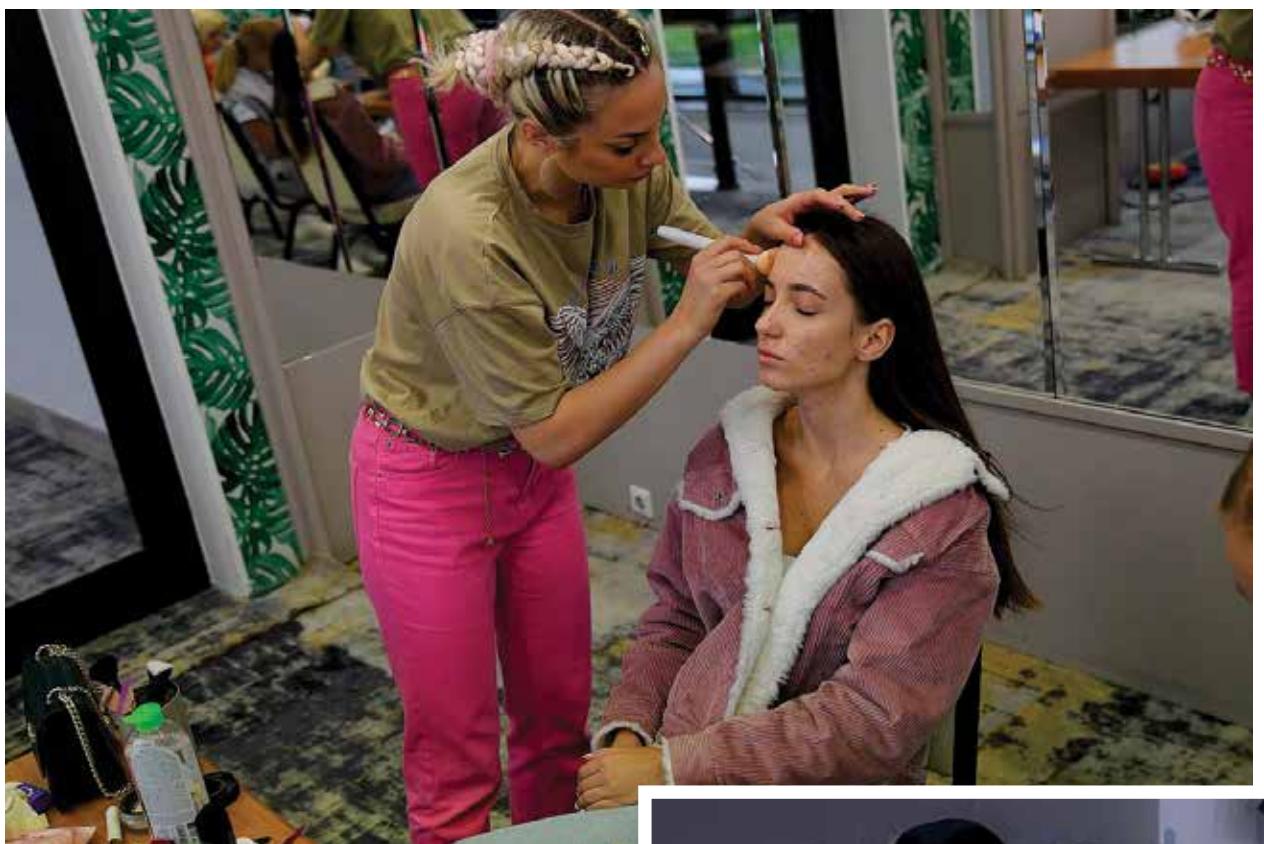
Iza svakog uspješnog šminkera postoji dug put sa mnogo truda, rada, dosta ulaganja, želje i motivacije. Ako želite da se bavite ovim poslom morate biti spremni da date sto posto sebe.

ŠMINKANJEM SE BAVI GODINU DANA

Ovim putem bih sve čitaocu, koji su na početku karijere motivisala da ne odustaju od svojih snova, jer će se trud isplatiti. Nemojte se zavaravati da šminker koji dosta rade i često objavljaju radove, mogu da predstavljaju vašu konkureniju.

U mom slučaju, dolazak u novu sredinu odlično se pokazao za moj posao make up artiste. Moje radove su drugi ljudi primjećivali, što me je navelo da započnem ovaj posao i ako nisam imala dovoljno uslova za rad. Našla sam posao da bih počela zarađivati novac koji bih uložila u opremu i da bih napravila svoj prostor za rad.

Obaveze je bilo teško uskladiti ali sam imala jaku želju da uspijem i u tom putu sam u isto vrijeme uživala i bila sam jako optimistična, jer sam bila sigurna da će se trud isplatiti.



SVE JE IŠLO SPONTANO I SVOJIM TOKOM

Trebate biti svjesni da će postojati razna odricanja koja trebate prevazići da bi ostvarili svoj cilj. Sve je išlo spontano i svojim tokom. Počeli su se nizati moji lični uspjesi koji su rezultirali velikim brojem termina. Klijenti su bili zadovoljni, njihova sreća utjecala je dalje na moje usavršavanje. Jedna od bitnih karakteristika u ovom poslu je promovisanje svojih radova na društvenim mrežama.

Također, ovaj posao mi je omogućio razna poznanstva. Dobila sam priliku da sarađujem sa "ABC" agencijom. Radila sam make up za Fashion Week u Sarajevu. Velika mi je čast što sam bila dio tima, jer sam od njih dobila veliku podršku i nastavili smo s radom na komercionalnoj osnovi.

Važno je naglasiti da je jako bitna komunikacija sa osobama koje dolaze kod vas. Smatram da je ljubav prema ovom poslu, u suštini najbitnija, to klijenti osjećaju i na taj način stječu povjerenje u vas.

Od ovog posla se može živjeti samo ako kvalitetno i s ljubavlju radite svoj posao, imate dobar odnos i poštovanje sa ljudima sa kojim radite.



Danijela Jolić:

Održavajte svoje društvene mreže, one su reprezent vašeg finalnog proizvoda

Dobar marketing i dobro plasiranje na društvenim mrežama zahtjeva mnogo znanja, jer ste vi u konačnici jedan vid informativnog medija za svoje klijente.



Piše: Danijela Jolić,
preduzetnica i vlasnica KS
Kuća ljestvica

Danijela Jolić, mlada preduzetnica iz Doboja i vlasnica kozmetičkog salona Kuća ljestvica. Još kao tinejdžerka u srednjoj školi osnovala je svoje preduzetničko društvo i predstavljala Bosnu i Hercegovinu na sajmu mladih preduzetnika u Rumuniji.

Iskustvo koje će joj kasnije pomoći u razvijanju vlastitog biznisa.

Koliko je bitno eksponiranje i prezentovanje na društvenim mrežama, te u ciljanim projektima, sami smo svjesni. Posjete edukativnih centara, pronalaženje novih ideja, projekata, kolega, proizvoda, učestvovanje na manifestacijama koje su vezane za beauty branšu su veoma bitni čimbenici za uspješno poslovanje. Prije svakog tretmana svi prvo na pravim adresama čitaju o osobi koja nudi usluge, te gleda fotografije



na osnovu kojih se odluče da zakažu termin. Mlada poduzetnica Danijela kroz razgovor daje par savjeta o tome koliko je važno biti dio svakog segmenta beauty svijeta, posebno prezentovanje u krugovima beauty industrije.

Nikada nije bilo lakše doći do informacija nego danas, zar ne?

Internet i društvene mreže su nam omogućile maksimalnu informisanost i dostupnost o svim segmentima interesovanja. Prva stvar koju naši klijenti rade kod traženja određenih usluga jeste odlazak na internet, zato nemojte propustiti priliku da vas biznis bude vidljiv.

Danas kada kažete marketing u suštini pomislite na društvene mreže?

Važnost marketinga je ogromna, to nam pokazuje i činjenica koliko novca se svakodnevno ulaže u marketing u svim sferama poslovanja.

Pomoću dobro odrađenih marketinških kampanja moguće je bolje promovisati i na kraju i prodati svoj proizvod. Zato svim kolegicama koje tek počinju svoj biznis preporučujem da se fokusiraju ne samo na kvalitet svog rada i dobru komunikaciju sa klijentima, nego prvenstveno i na dobar marketing. Dobar marketing i dobro plasiranje na društvenim mrežama zahtjeva mnogo znanja jer ste vi u konačnici jedan vid informativnog medija za svoje klijente, zato se u našem Edukativnom centru - Kuća ljepote, uz svaku baznu obuku ili usavršavanje obavezno priča i o digitalnom marketingu. Sa klijentima možete stupiti u kontakt na različite načine



Pomoću dobro odrađenih marketinških kampanja moguće je bolje promovisati i na kraju i prodati svoj proizvod. Zato svim kolegicama koje tek počinju svoj biznis preporučujem da se fokusiraju ne samo na kvalitet svog rada i dobru komunikaciju sa klijentima, nego prvenstveno i na dobar marketing.



Da li vaše kriterijume ispunjava kozmetički salon ako on na internetu ima privlačne slike, istaknuto radno vrijeme, preporuke klijenata i dobre recenzije?

Naravno, svi mi volimo da vidimo konačni rad, vidjeti fotografije radova prije nego odemo u salon. Ne trebamo zanemariti ni ciljano oglašavanje. Gdje možemo precizno odrediti grad, starosnu i ciljnu grupu. Uz dobru taktiku, ciljano oglašavanje vam može donijeti veliki broj kupaca i predstaviti vaše usluge mnogo brže, što za male biznise mnogo znači.

Za početak je jako bitno da izradite svoj logo, ono po čemu ćete biti prepoznatljivi. Budite temeljne, kontinuirano radite objave i rezultat neće izostati.

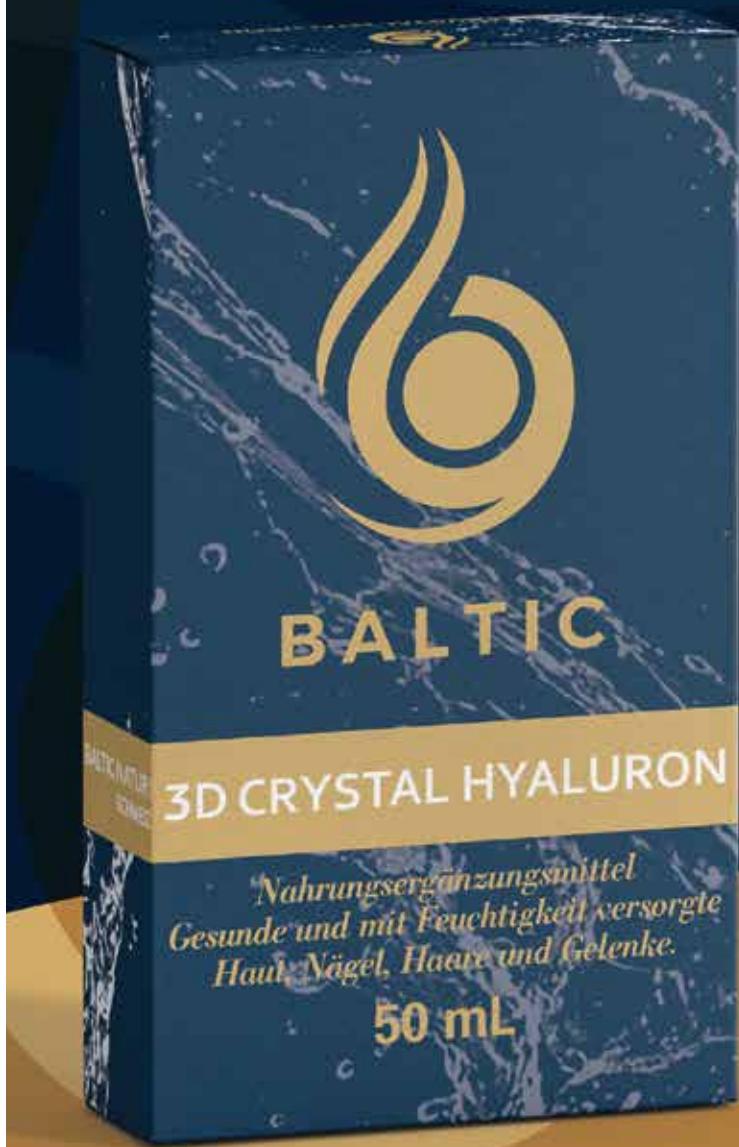
Koliko se trudite da uradite prelijep rad i usrećite svog klijenta, toliko se potrudite da to lijepo izgleda i na vašem profilu.



MonetizeAd
PURE HYALURON

Crystal Hyaluron Baltic Krema

Hijaluronska kiselina je prirodna supstanca koja se nalazi u tijelu svakog čovjeka s ciljem hidratacije tkiva i daje mladalački izgled kože.



Karakteristike

- Nije životinjskog porijekla
- Visoka čistoća (čistoća biljnog hijalurona je 95% u odnosu na hijaluronsku kiselinu životinjskog porijekla koja je 10-20%)
- Potpuna i brza resorpcija
- Svaki milimetar tečnosti sadrži 10mg čistog biohijaluronata
- Dvostruki efekt-iznutra i spolja (oralna i lokalna primjena)





4 vitamina i minerala za lijepu kožu tokom zime

Za mnoge ljude zima je sinonim za suhu kožu i ispucale usne. Ne postoji uvijek samo jedno objašnjenje zašto se to događa, ali zimsko, hladno vrijeme sigurno ostavlja trag na koži. U hladnim uslovima koža reaguje tako da sužava krvne sudove, a to štiti tijelo od prevelikog gubitka topote. Neprestane niske temperature smanjuju rad žlijezda lojnika pa se koža suši i postaje osjetljiva.

Naravno, ako imate bilo kakvu bolest kože trebate se obratiti ljekaru, ali prije biste možda trebali provjeriti koliko neophodno potrebnih mikronutrijenata uzimate zimi.

Vitamin C

Vitamin C je stari prijatelj za ublažavanje mnogih zdravstvenih tegoba. Još jedna korist koju možemo dodati na dugi popis pozitivnih učinaka vitamina C je njegova uloga u održavanju normalne, zdrave kože.

Antioksidansi, da se podsjetimo, pomažu tijelu u borbi protiv slobodnih radikala, a to su štetne tvari koje ubrzavaju starenje kože i slabe imunološki sistem.

Vitamin C doprinosi zaštiti ćelija od oksidativnog stresa i stvaranju kolagena za normalnu funkciju kože, što je važno i kod sprečavanja nastanka suhe kože po hladnom vremenu.

Vitamin E

Vitamin E je neophodno potreban za održavanje vlažnosti i zaštite kože u zimskim mjesecima. Budući da je antioksidans, ima slične efekte kao vitamin C. Kako još djeluje? Vitamin E je ključan za metabolizam ćelije jer jača zidove kapilara i omogućava bolji protok hranjivih tvari do ćelija. Kad je vaša koža suha i ispučala od hladnoće, vitamin E njeguje je iznutra. Vidljiva posljedica nedostatka vitamina E su na primjer staračke pjege.

Biotin

Biotin se ponekad naziva vitaminom H zbog njemačkih riječi „Haar“ i „Haut“, koje znače kosa i koža. Nedostatak biotina može izazvati suhoću kože i osip oko očiju. Održavanjem optimalnog nivoa biotina možete pomoći očuvati mладенаčki izgled kože te zdravu kosu i nokte.

Cink

Cink je element u tragovima koji usmjerava više do 300 enzimskih procesa. **Cink doprinosi održavanju normalne kose, kože, noktiju i kostiju** te održavanju normalnog vida. Cink doprinosi normalnom metabolizmu DNA, kiselinsko-baznom metabolizmu, metabolizmu ugljikohidrata, masnih kiselina, i makronutrijenata. Nedostatak cinka može biti uzrok suhe, razdražljive kože. Preporučena dnevna doza cinka je 10 mg.

Zdravlje vaše kože dolazi iznutra

Kada je vaša koža suha, vaš prvi instinkt je uzeti kremu, serum ili ulje koje imate u kupaonici i pokušati zaustaviti tegobe. Ali činjenica je da zdrava koža ne zavisi samo od njege površine kože. Izgled kože povezan je s onim što se događa u unutrašnjosti vašeg tijela.

Merz Spezial dražeje su odličan dodatak prehrani s vitaminima i mineralima koji se brinu za njegu kože iznutra, čime će se smanjiti mogućnost pojave isušene kože zimi.

Osvoji 3-mjesečnu zalihu Merz Spezial dražeja!

Darujemo 3 × 3-mjesečnu zalihu Merz Spezial dražeja



Skeniraj QR kod
i učestvuj

Upitnik popunite
do 31. 3. 2023



3x



www.merz-spezial.ba

MEDIS Consumer Health

Dodatak prehrani nije zamjena za uravnoteženu prehranu.

Dragana Stančić

Kako odabratи pravog kozmetičara?



Piše: Dragana Stančić, vlasnica kozmetičkog salona
"Beauty Dragana""

Dragana Stančić iz Doboja. U Doboju je završila školu, gdje radi i živi i danas. Vlasnica je kozmetičkog salona „Beauty Dragana“, supruga i majka jednogodišnjeg dječaka. U beauty industriji je već 10 godina.

S

voj prvi korak u beauty svijet je napravila sa svojih 19 godina. Počela je da radi nokte. Svoje prve obuke je platila novcem od rođendana kada joj roditelji nisu ni znali za njene ideje. Bila je klinka, koja nije znala u šta ulazi, tada je u njenoj glavi ovaj posao izgledao mnogo drugačije nego što zaista jeste. Samo je željela da uljepšava djevojke i ujedno iskaže svoju kreativnost. Sada je već vlasnica beauty salona, te želi svoje iskustvo podijeliti sa vama, ali i izdvojiti bitne stavke na koje trebate обратити pažnju kada birate salon i edukatora za tretman.

Tada nisam znala da biti kozmetičar znači imati znanja i o pravu, ekonomiji, fotografiji, dizajnu, marketingu...

Moram da budem iskrena, nisam imala ničiju podršku, jedini vjetar u leđa da uspijem bila je moja ljubav prema svemu što danas radim. Roditelji su mi, vjerovatno kao i većina roditelja kozmetičara, govorili „dobro radi ti te nokte, ali ajde prvo da imaš nekakvo konkretno zanimanje, od koga ćeš da živiš, a to možeš uvijek“. Na sreću, istrajala sam u svojoj zamisli.

Od tada do danas sam završila mnoštvo obuka, prvo za nokte, zatim za trepavice pa za trajnu šminku, otvorila salon, postala edukator.. Sada radim trajnu šminku i održavam edukacije, a imam radnicu koja radi nokte i trepavice.

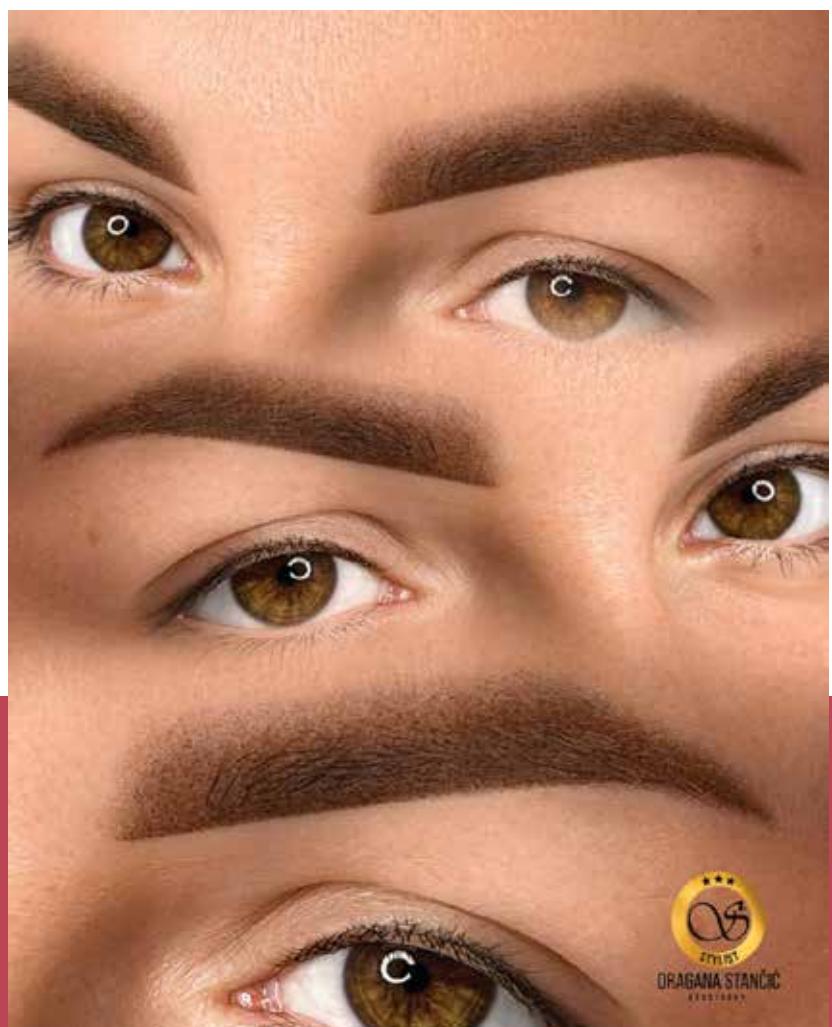
Biti kozmetičar u ovom vremenu zna da bude naporan posao, beauty industrija napreduje munjevitom brzinom, da bismo opstali obavezni smo, zadržati kvalitet, biti u korak sa vremenom, obavezni smo da pratimo novitete i da se konstantno usavršavamo.

I ono najbitnije obavezni smo naći način da sve to predstavimo i približimo klijentima.

Ja bih voljela da se dotaknem teme kako odabratи pravog kozmetičara za određenu uslugu?

Nerijetko se dešava da klijenti ne uspijevaju da proprate sve novitete i da nisu najbolje upućeni o tretmanima, da se plaše novih stvari. Najveći strah i najčešće pitanje jeste kako pronaći pravu, pouzdanu osobu za određeni tretman.

- Počnite od prikupljanja informacija o samom tretmanu. Kada budete sigurni šta zaista želite i budete bar djelimično upućeni o samom tretmanu, krenite u potragu za kozmetičarem koji će taj tretman da odradi.
- Najbolji marketing, pored zadovoljnih klijenata, jesu društvene mreže, pa krenite od njih.



- Svaki posvećen kozmetičar će na svom profilu imati sve potrebne informacije koje vas interesuju, a ukoliko ih nema biće dovoljno pristupačan da ih podijeli sa vama. Pokušajte da saznate gdje se vas kozmetičar edukovao, ko mu je edukator.

- Koliko dugo nudi određenu uslugu, koji materijal koristi. Pregledajte radove, obratite pažnju da li postoje fotografije ili video zapisi prije i poslije, na posljeku javite se potencijalnom kozmetičaru i pitajte sve što vas intresuje, zamolite da vam prosijedi fotografije i video zapise svojih radova.

- Pogledajte recenzije, komentare, pitajte prijatelje da li imaju informacije ili su možda probali usluge. Obratite pažnju da li radovi tog kozmetičara izgledaju slično onome što ste vi zamislili i što želite.

Moramo imati na umu da su ukusi svih nas različiti i možda se vama to nešto ne sviđa iako je taj kozmetičar odličan u svom poslu. To su neke osnovne informacije koje svaki klijent treba da zna prije zakazivanja bilo kod tretmana. To su informacije zbog kojih ćete otići opušteniji i sigurniji na novi tretman, a vrijeme provedeno sa kozmetičarom će sigurno da bude ugodnije, kao i komunikacija među vama.

Niti jedan kozmetičar ne želi da radi klijenta koji nema povjerenja u njega.
Poslušajte prijedloge i savjete odabranog kozmetičara, to je jedini način da vas tretman bude potpuno uspješan.
Prepustite se, opustite i uživajte, dopustite da vas vaš kozmetičar uljepša i olakša vam život.



Moram da budem iskrena, nisam imala ničiju podršku, jedini vjetar u leđa da uspijem bila je moja ljubav prema svemu što danas radim. Roditelji su mi, vjerovatno kao i većina roditelja kozmetičara, govorili „dobro radi ti te nokte, ali ajde prvo da imaš nekakvo konkretno zanimanje, od koga ćeš da živiš, a to možeš uvijek“. Na sreću, istrajala sam u svojoj zamisli.

MERZ
SPEZIAL

Ljepota ima pitanja,
**Merz Spezial ima
odgovore.**

blistava
KOŽA
bujna
KOŠA
čvrsti
NOKTI





PIŠE: JASMINA KAVAZOVIĆ,
DIPL. PROFESOR SPORTA I
ZDRAVLJA

Jasmina Kavazović, dipl. profesor sporta i zdravlja, certificirana trenerica osobnih i grupnih programa. Državna prvakinja dvije godine za redom u brdskom trčanju, učesnik Svjetskog prvenstva u Portugalu te nosioc brojnih postolja sa trail utrka u BiH i šire.

Jasmina Kavazović: Kako probiti barijeru "nisam spremna, imam puno godina ili mrsko mi je, nemam efekta"?

Motivacija neće uvijek ni biti tu, pa se moramo učiti disciplini.



Prije svega morate znati da treneri za vas ne mogu trenirati, pratiti obroke, brojati kalorije. Treneri su tu da vas nauče kako da vodite računa o intenzitetu treninga, pokreta koje pravite, kako da napravite jelovnik te da vas nauči izdržljivošću. Kroz razgovor sa Jasminom dobili smo odgovore na najčešća pitanja, ali i izgovore koji se svakodnevno izgovaraju.

NOVA GODINA, NOVA PRAVILA, ZA ZDRAV UM, TIJELO I CIJELI ŽIVOT-TRENINZI

Kako naučiti prilagoditi intezitet treninga, jer nije isto kada imamo 20 i 50 godina. Kako probiti barijeru "nisam spremna", "imam puno godina" ili mrsko mi je, nemam efekta. Mišljenja sam da, bilo koji dan trebamo da donešemo tu odluku, da se okrenemo sebi, ali evo, ako nam je potreban poticaj svake godine za bilo sta, onda je Nova godina sigurno idealan period. Nekako, lakše možemo da ostavimo sve "loše" stvari u staroj godini, te u novu uđemo sa nekim novim nadama, ciljevima i navikama. Lako je donijeti odluku, ali je teško tu odluku provesti u djelo dugoročno. Neka od istraživanja su pokazala da 90% novogodišnjih odluka ljudi koje su ih donijeli i zaborave do kraja januara. Voljela bih da na ovaj način izazovem sve one, koji čitaju ovo, da promijene tu tvrdnju. Ovo je idealno vrijeme kada trebamo da se okrenemo malo više sebi, svom zdravlju i dobrom osjećaju.





KAKO?

Često kažem kako je fitness postao jedan trend prije par godina, te se iskreno nadam da će ovaj trend trajati zauvijek, sve više se ljudi aktiviraju i veliki je plus što danas možemo vidjeti punе fitness centre, mnogo ljudi koji se kreću i van fitness centara i rade nešto za sebe i svoje zdravlje. Međutim, kada uzmem u obzir sve to, opet je sve više pretih ljudi, sve je veći broj ljudi u bolnicama, sve veći broj ljudi je bolesno. Tako da, motivacija prije svega mora da bude u nama samima. Mi treneri jesmo u neku ruku motivatori, međutim, kada osoba ostane sama u 4 zida, kada nema trenera i okoline, tada mora sama da se brine o sebi i da sama sebi stvara motivaciju, čak i u momentima kada nema ništa za šta bi se uhvatila da je motiviše da uradi nešto dobro za sebe. To nam daje odgovor da motivacija neće uvijek ni biti tu, pa se moramo učiti disciplini.

KAKO POKRENUTI NOVE, ZDRAVE NAVIKE?

Prije svega, svi se mi moramo zapitati šta želimo u životu? Kako želimo da naša budućnost izgleda, budućnost nas, naše djece i okoline. A zatim krenuti raditi na tome. Zdravlje je ono što treba da nas motiviše u onim teškim trenucima kada motivacije nema. Fizička aktivnost je prva crta odbrane od raznih bolesti, kako fizičkih tako i psihičkih naravno, pričamo o umjerenoj fizičkoj aktivnosti prilagođenoj osobi koja se istom bavi. Ako niste još uvijek počeli, a želite, samo se zapitajte gdje želite biti naredne godine u ovo vrijeme, te godinu iza i tako dalje. Mislim da niko od nas ne želi često posjećivati bolničke hodnike. Neka vam to bude motivacija da se pokrenete. A izgled će samo doći kao

nagrada za uloženi trud. Vodite računa o sebi, jer ako vi ne vodite, vjerujte niko drugi i neće. Također, ako sami sebi niste dovoljna motivacija, neka vam vaša djeca budu motivacija. Osvijestite se da djeca gledaju ono što vi radite i prepisuju to u svoj život.

DA LI MISLITE SUTRA DA ĆE VAŠE DIJETE BITI ZDRAVO I "POKRETNO"
ako vi svaki dan iza posla jedino što uradite jeste da jedino pokrećete prste na daljinskom prebacujući kanale? A svom djetu savjetujete da manje jede gluposti i više se kreće? Isti je primjer da svom djetu branite da pusi cigarete, dok vi palite svoju misleći kako će on učiti iz vaših grešaka, teško, i sami to znate. Mnogo ljudi je u "razvučeno" na milion strana, zbog savremenog, užurbanog načina života. To razumijem, ali opet ono „ali“ da li je sve vrijedno više od vas samih?

NEMATE VREMENA ZA TRENING?

Ugasite sve 30minuta u danu, izadjite i samo prošetajte, za to izgovor ne postoji. Meni i mnogim curama sa kojima radim su često i motivacija starje žene, koje su prešle 50 godina ali su i dalje aktivne. Mnoge od njih su aktivne cijeli svoj život, pa samim tim njihov intenzitet treninga nije toliko daleko od našeg. Međutim, osobe koje se tek sada aktiviraju, a iza sebe imaju 20-30 ili više godina pasivnog života, moraju krenuti lagano i polako. Laganim treninzima za cijelo tijelo uz redovne šetnje su idealna formula za start, što će se naravno pojavljivati vremenom, obzirom koliko osoba bude brzo napredovala. Ali smatram da, apsolutno nikada nije kasno krenuti, pa ako niste svoju mladost uspjeli uljepšati aktivnostima, starost sigurno da trebate.

Mnogo je benefita koje tjelesna aktivnost donosi starijim ljudima, poput sprječavanja osteoporoze koja je čest slučaj kod takvih ljudi, sprječavanja raznih bolesti srca, manjih simptoma menopauze kod žena te samog osjećaja veće vrijednosti iako se godine nižu. Mogu slobodno reći, iako je fitness postao trend, kako sam spomenula iznad, mnogo ljudi još uvijek "lijeno".

KAKO POBIJEDITI TU BARIJERU "MRSKO MI JE" JE JAKO ŠIROK POJAM

Kroz posao sa ljudima se susrećem stvarno sa svakavim izjavama i izgovorima, to je normalno. Ali ono što ponovim svim svojim klijenticama kada krećemo u saradnju je to da "ne mogu ja trenirati za tebe, jesti niti spremati obroke za tebe, spavati i voditi računa o organizaciji vremena, ali mogu da ti dam sve, kako bi lakše postigla to da imaš vremena, mogu te uvjeriti da možeš, mogu te naučiti kako da pripremaš obroke, da ti ne bude monotono i dosadno te biti stalno tu uz tebe, kada god padneš da te podignem, ali, treba mi samo malo twoje "volje i želje". Nažalost, mnogo ljudi danas, dok njihova lampica ne pregori do kraja, ne mogu da se natjeraju da se aktiviraju. Zato se nadam, da će vas što više u novoj godini shvatiti koliko vam je vaše zdravlje potrebno, a da bi ono bilo na levelu više, morate se aktivirati. Ono što preporučujem su treninzi snage, treninzi sa opterećenjem 3-4x sedmično, kod kuće ili u teretani te uz to kardio aktivnosti poput brzog hodanja, lagano trčanje, vožnje bicikla itd. Uz povremeno neke HIIT treninge ukoliko osoba voli taj osjećaj "pomjeranja granica". Na taj način radim kroz svoj StrongWomanSystem program. StrongWomanSystem lagano postaje trend i raste na šta sam izuzetno ponosna. Prije svega, za one koji ne znaju da naglasim da se radi o online individualnom programu mentorstva koji radim već treću godinu, te je dostupan ljudima sirom svijeta. Dok također, grupni programi koje radim u Mostaru uživo spadaju također u SWS trend. Inače volim da imam kontrolu nad svim. Treninzi u SWS programu koji je online su prilagođeni za rad kod kuće, te za žene koje rade i nemaju mnogo vremena na odlaske u teretanu te često iz tog razloga sebe stavljaju na zadnje mjesto.

Pogotovo je to slučaj u velikim gradovima. Obzirom da je online, te da ja nisam stalno prisutna tu kao recimo na treninzima uživo, htjela sam da tu prenesem sve ono što radim i uživo, da žene nemaju taj osjećaj da je to "samo online trening".

Pa često, komentar žena koje prate program je "imam osjećaj da si tu sa mnjom kod kuće", upravo iz tog razloga, jer želim da sam stalno tu, da sam uz nju, da nema osjećaj da je sama. Program je na početku bio zamisljen da traje 3 mjeseca, međutim, kako su žene napredovale i ostajale tu, moralio je da se radi na nastavku programa. Do kraja 2022. sam stigla i ispunila taj cilj gdje sam snimila treninge za cijelu godinu dana programa, pa osoba prolazi kroz 3 faze. Prvu fazu programa Full Body treninga, zatim Master fazu koja je stepenica više i podrazumijeva treninge za gornji i

donji dio tijela uz full body HIIT treninge, te Level Pro treći dio koji je onako "brutalan" sa nekim naprednjim tehnikama gdje osoba već mora imati i nešto od opreme za razliku od prvog dijela. Tako da, od početka sam slušala to šta ženama treba, te na osnovu toga pravila i slagala program. Do danas, više od 300 žena je prošlo kroz program, napravljeno je mnogo mnoga dobrih rezultata, a najponosnija sam što većina njih koji su ostvarili rezultat i dalje žive tako. Cilj programa je naučiti ljudi, kako da dugoročno zadrže taj rezultat. Cilj programa nije da je osoba tu 3 mjeseca, ostvari rezultat te se nakon toga vrati na staro. Za mene to nije uspjeh i nismo uradili apsolutno ništa. Cilj je da osoba sutra i bez mene, sačuva stvorene navike i nikada se više ne vrati na staro. Tako da, opet se vraćamo na ono sa početka. Trebamo da se pobrinemo o zdravlju, da steknemo zdrave navike, da se krećemo, nebitno da li ćeš trenirati ili ćeš šetati svaki dan, rođeni smo da se krećemo i to moramo imati u svom danu.

ONO ŠTO UNOSIMO U SVOJ ORGANIZAM JE TAKOĐER VAŽNO, AKO MISLIMO SEBI DOBRO

U redu je opustiti se, u redu je pojesti komad više, kolač više itd. Ali kada jednom stvorite zdrave navike, lako ćete se vratiti na njih, jer osjećaj koji ćete imati i nositi u sebi tada, pobijediti će svaku lijenosť. Zato, ako niste, neka vam 2023. bude godina kada ste se okrenuli sebi, pokrenuli i u svoje ciljeve stavili prije svega izgradnju zdravih navika za sebe, a zatim ostvarenje određenih rezultata. Vjerujte, ako radite na tome, dobar izgled dolazi samo kao nagrada na sav uloženi trud.



**Ugasite sve 30minuta u danu,
izađite i samo prošetajte, za
to izgovor ne postoji. Meni
i mnogim curama sa kojima
radim su često i motivacija
starije žene, koje su prešle 50
godina ali su i dalje aktivne.
Mnoge od njih su aktivne cijeli
svoj život, pa samim tim njihov
intenzitet treninga nije toliko
daleko od našeg.**



MONIKA RAIĆ: Kroz vrata politologije pogledala sam na vrata kozmetologije i tu pronašla svoje sretno mjesto

Monika, ta mlada svestrana djevojka, zamišljala se potpuno drugačije. U poslovnim odorama, sa nizom političkih edukacija u svojim rukama i zvanjem magistra međunarodnih odnosa i diplomacije, ali beauty svijet je ipak njen poziv.

Piše: Monika Raić mag. međunarodnih odnosa i vlasnica KS Beauty by Mona

Monika Raić rođena je 1994. godine u Čapljini, gdje još uvijek živi i radi. Magistar je međunarodnih odnosa i diplomacije, te vlasnica kozmetičkog salona Beauty by Mona.

Kažu kako je svaki početak težak, a Monika bi se zaista složila sa tom konstatacijom. Koliko god joj je bilo teško započeti pisati ovaj članak, toliko joj je prije davnih 7 godina bilo teško da se odluci na prvi korak za ostvarenje svog sna. To je bio onaj prijelomni trenutak kada je zapravo i otvorila svoj kozmetički salon i oživjela vlastite snove. Sami ulazak u moj kozmetički salon i oblačenje radne kute za mene predstavlja moju ostvarenu želju.





Trenutak kada kročim kroz ulazna vrata je trenutak kada sve drugo ostavljam ispred njih i počinjem da radim i stvaram, riječi su Monike. Mlada, snažna i odvažna. Tako bih se opisala da se sada vratim 7 godina unatrag. Osvrćući se u prošlost, par godina prije otvorenja salona, nikada se ne bih mogla zamisliti zadovoljnog lica dok radim ovaj posao. To nikako nije bilo u sferi mog zanimanja. Upravo ja, Monika, ta mlada svestrana djevojka, zamišljala se potpuno drugačije. U poslovnim odorama, sa nizom političkih edukacija u svojim rukama i zvanjem magistra međunarodnih odnosa i diplomacije. Politologija i kozmetologija baš i nemaju neki zajednički put, složiti ćeće se sa mnom. No, onakva kakva i jesam uvijek, tu sam da rušim predrasude. Tako i jesam kroz vrata politologije pogledala na vrata kozmetologije i tu pronašla svoje sretno mjesto. Mjesto u kojem ču se osjećati kao u svome domu, mjesto u kojem ču slobodno disati kao u najsigurnijem zagrljaju, mjesto gdje sam ja najviše ja.

Početak puta

Bilo je to, sada meni već davne, 2015. godine. Kao mlada studentica odlučih poraditi na svojoj koži lica, na svojim noktima i općenito na svom izgledu. Htjela sam imati nokte koji će mi trajati duže od 2 sedmice ili ako se ipak i dogodi da ostanem bez nokta pred važan izlazak, da imam priliku sama na brzinu popraviti načinjenu štetu. Tada čvrsto odlučih i pođoh na svoju prvu edukaciju. Potom sam kupila materijal samo za sebe i sva ponosna uradih sebi prve nokte! Tu noć nikada neću zaboraviti. Umorna, ali uporna bila sam sretna i ponosna na sebe.

Sljedeće jutro sam jedva dočekala kako bih pozvala svoju majku da i njoj uradim nokte. I tu nekako počinje moj put. Dani su odmicali, a mene su prijateljice sve više tražile da i njima radim nokte. U jednom trenutku sam se samo osvrnula i shvatila kako ja zapravo nokte radim svakodnevno, a krenulo je iz čiste znatiželje i potrebe da sređujem samu sebe.

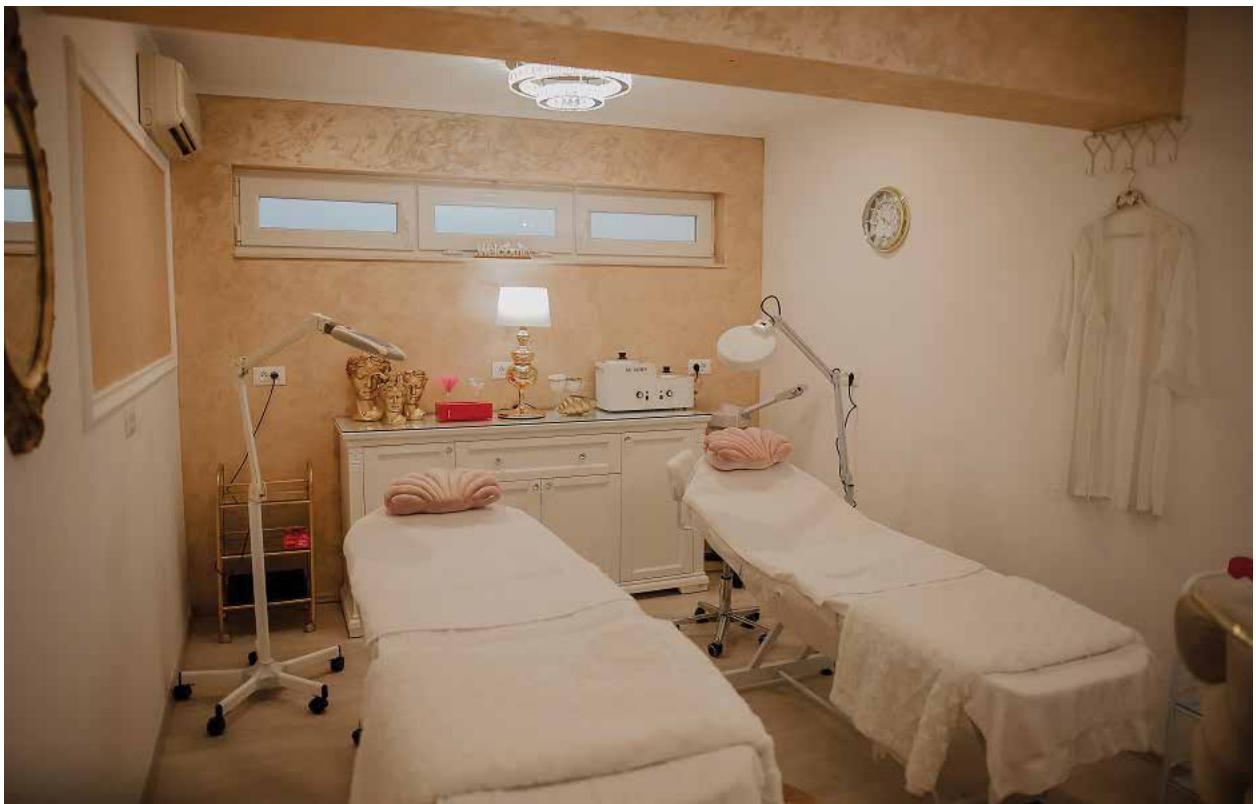
Ponosna na sebe, odlučih napraviti i prvu stranicu. Bila je to stranica na kojoj se baš i ne može primjetiti da upravo ja stojim iza nje jer sam osjećala početničku nelagodu i nesigurnost.

Prvi klijenti

Prva djevojka koja mi se zvanično javila kako bi zakazala termin kod mene za nokte blago me šokirala i izazvala osmijeh na licu i neku neopisivu ludu sreću. Moram priznati, to je bio trenutak kada sam shvatila da sam se malo i preplašila. U redu, Monika, ali što ćeš sada? Tek par trenutaka je bilo dovoljno da se prisjetim onog osjećaja ponosa nakon svojih prvih samostalno urađenih noktiju i odagnam svaku sumnju u sebe. Znam što radim i volim što radim. Ja to mogu.

Nokti su bili početak prema ostvarenju snova

Nedugo zatim sam se odvažila na proširenje ponude započevši sa šminkanjem i depilacijama. Želja za napredovanjem me je uvijek gurala naprijed pa sam počela raditi i tretmane tijela, kao i trajnu šminku. Kada shvatiš da radiš ono što voliš i da si dobar u tome, poželiš svojim klijentima ponuditi kompletну uslugu.



I zato, dragi čitatelji, nikada ne odustajte od svojih snova. Koliko god da vam se oni čine teškima i dalekim, vi samo vrijedno i predano radite na njihovom ostvarenju.

Želiš stvoriti malenu oazu koja će biti bijeg od svakodnevnice, a klijentima ponuditi apsolutno sve što požele na jednom mjestu. Ambicija jedan korak vodi ka drugome. Rastemo onoliko koliko smo se spremni prepustiti. Da se ja nisam prepustila, danas ne bih radila ni brojne tretmane lica koji su moja najveća strast.

Odjednom, ona ista ja, i dalje aktivna na političko-ekonomskim edukacijama, pojavljuje se i na edukacijama kozmetologije

Sjećam se kako sam se u jednom trenutku našla pred zidom. Taj zid je u meni izazao buran nekontroliran plać. Bio je to trenutak kada sam shvatila da se sa diplomom u rukama trebam okrenuti i ostaviti je da „skuplja prašinu“ i raditi ono što volim. Odluku sam donijela, i upravo zbog te odluke vi danas čitate ovaj moj mali intervju.



**Tako i jesam
kroz vrata
politologije
pogledala
na vrata
kozmetologije
i tu pronašla
svoje sretno
mjesto. Mjesto
u kojem ču se
osjećati kao u
svome domu,
mjesto u kojem
ču slobodno
disati kao u
najsigurnijem
zagrljaju, mjesto
gdje sam ja
najviše ja.**

Iako i dalje u meni ima puno ljubavi prema politici, osvrćući se unazad, izuzetno mi je dragو što sam izabrala put kojim ču moj hobi pretvoriti u predivan, ljubavlju okrijepljen posao. Sami ulazak u moj kozmetički salon i oblačenje radne kute za mene predstavlja moju ostvarenu želju. Trenutak kada kročim kroz ulazna vrata je trenutak kada sve drugo ostavljam ispred njih i počinjem da radim i stvaram. Ljubav prema ovom poslu je ljubav koja se vidi i osjeti. To najbolje znaju moje klijentice. Nadam se da i vama uspijevam malo dočarati količinu sreće koju ja svaki dan osjećam zato što radim posao koji volim.

Želiš stvoriti malenu oazu koja će biti bijeg od svakodnevnice, a klijentima ponuditi apsolutno sve što požele na jednom mjestu. Ambicija jedan korak vodi ka drugome. Rastemo onoliko koliko smo se spremni prepustiti. Da se ja nisam prepustila, danas ne bih radila ni brojne tretmane lica koji su moja najveća strast.

Ostvarena mlada žena

Sada sam već ostvarena mlada žena. Supruga sam i majka dvoje djece. Imam i druge životne titule koje me čine neizmjerno sretnom i ponosnom osobom. Ali, kada je riječ o poslu, sa do sada cca 40 završenih edukacija i mnogobrojnim tretmanima u salonu, za sebe mogu reći da sam izuzetno ponosna na sva svoja postignuća. I da učimo dok živimo. Samo je nebo granica. Smatram kako sam čisti primjer da se ne treba bježati od svog hobija ili svoje ljubavi, nego objeručke prihvatišti ono što ti život pruža. Jer kada nešto radiš s ljubavlju, kao što ja radim ovaj posao, onda ti svako unaprjeđenje i usavršavanje posla i usluge dolazi spontano.



Svaki umor je slatki umor

I zato, dragi čitatelji, nikada ne odustajte od svojih snova. Koliko god da vam se oni čine teškim i dalekim, vi samo vrijedno i predano radite na njihovom ostvarenju. Korak po korak i cilj vam je zagarantovan. Kada najmanje budete očekivali, shvatiti ćete da je vaš san postao stvarnost. Pričam vam iz vlastitog iskustva. A moj savjet svim kolegama je da ulažu u sebe kroz stručne edukacije, jer niti jedna edukacija nije loša edukacija i niti jedan edukator nije loš edukator. Od svakoga možemo nešto naučiti.



ALISA ŠUVALIJA-OSMANKOVIĆ:

Kako pronaći balans između poslovnog i privatnog života u beauty industriji?

Kako god, koju god ulogu "igrali" bitno je da naš identitet ostane isti, bez obzira na promjenu prioriteta.



Piše: Alisa Šuvalija-Osmanković, make up artist

Alisa Šuvalija make up artist, majka i supruga. Već 8 godina se aktivno bavi profesionalnim šminkanjem, radeći i edukacije u svom studiju.

Zivimo u vremenu društvenih mreža, digitalnom dobu stoga je i prisutnost i aktivnost na istim neophodna za realizovanje vlastite vizije. Bitno je znati iskoristiti na pravu način i uzeti ono što može doprinijeti afirmaciji naših ideja, usluga. Stoga su te digitalne platforme pravo otkriće i možda i ponajbolji alat za lansiranje vlastitih zamisli. To su samo neke riječi Alise, s kojom smo imali ugodan razgovor. Kako ona vodi i pravi balans kroz svoj život, pročitajte u nastavku.

Da kažem kako postoji neki univerzalni recept ili magična formula kako bismo postigli isti nivo zadovoljstva kako na poslovnom planu tako i u privatnom životu, bio bi još samo jedan - mit.

Ipak, ako nešto želimo postići, nešto moramo i žrtvovati. To podrazumijeva određena odricanja, fleksibilnost i pametno planiranje. Vrijeme u kojem živimo nam daje svakodnevne izazove kroz koje moramo pametno da "žongliramo" ulogama koje se često preklapaju, uloga majke, supruge, poslovne žene, sanjara..

Podrška koja dolazi iz kuće je ipak najvažniji oslonac, pokretač, motivator. Potpora bliskih ljudi, ravnopravno raspoređene obaveze, razumijevanje i bodrenje od strane supruga omogućavaju da se sve moje tkz - uloge odvijaju sinhronizovano. Sve te različite

BeautiFUL

uloge nas nadograđuju, upotpunjavaju na onom drugom polju. U modernom dobu gdje žene s jedne strane teže ka stvaranju karijere, dok se uporedo od njih očekuje ispunjenje nametnutih normi te da budu besprijeckorne u svim segmentima života, te ta slika "savršene žene" dovodi do nezadovoljstva jer je tu iluziju gotovo pa nemoguće postići.

Ključ uspjeha je ući u - stvaranje balansa bez pritiska i prisile, jer jedino tako možemo biti sretni sa odlukama koje donešemo. Smatram da žena prvenstveno treba naći vlastiti mir, svoje vrijeme, zadovoljstvo kako bi imala dovoljno dobrog da pruži na svim drugim poljima. Ono što ispunjava svaku od nas je individualna stvar, ali, bitno je naći nešto što nas pokreće i čini živima, boljima, bilo da to nešto kao izvor energije nalazimo na privatnom ili poslovnim polju.

S jedne strane uloga majke kao jedna od najdivnijih i onih uloga u koje ulaziš nespremna, ali kroz istu učiš toliko toga i ona mijenja i oblikuje, čini otpornijom i boljom osobom.



66
Ipak, ako nešto želimo postići, nešto moramo i žrtvovati. To podrazumijeva određena odricanja, fleksibilnost i pametno planiranje. Vrijeme u kojem živimo nam daje svakodnevne izazove kroz koje moramo pametno da "žongliramo" ulogama koje se često preklapaju, uloga majke, supruge, poslovne žene, sanjara..

Osobom koja svijet počinje sagledavati kroz prizmu zrelije i samosvjesnije, daleko hrabrije žene. Ipak, ta uloga ide uporedo sa našim životom, pa i karijerom.

Kao neko ko je još od djetinjstva spoznao potrebu da "stvara" lijepo i svoj dar pretočio u djelo. Istači sve ono najljepše na ženi, što ona već posjeduje na jedan suptilan i estetski način gdje će one graciozno znati da iznese moju viziju. Kroz šminkanje izražavam svoju kreativnost, inspiraciju. Moj rad je moj umjetnički i kreativni izražaj. Posao profesionalnog šminkera iziskuje konstantan rad na sebi, nadogradnju, praćenje trendova, brzinu prilagođavanja. Ali, postignuće koje uslijedi kao rezultat rada je ono što me čini sretnom i govori da radim pravu stvar.



Ključ uspjeha je ući u - stvaranje balansa bez pritiska i prisile, jer jedino tako možemo biti sretni sa odlukama koje donešemo.

Smatram da žena prvenstveno treba naći vlastiti mir, svoje vrijeme, zadovoljstvo kako bi imala dovoljno dobrog da pruži na svim drugim poljima.

instagram profil: makeupalisaa

Najpopularniji tretman za lice

HYDRAFACIAL

SVJETSKI POPULARAN TRETMAN LICA KOJI ISTOVREMENO ČISTI, POLIRA I VLAŽI KOŽU

HydraFacial je neinvazivan tretman lica koji na brz i učinkovit način dubinski čisti i pomlađuje kožu. Ovo je osvježavajući tretman koji u samo pola sata djeluje na dugotrajno zdravlje svih tipova kože. Tretman pruža trenutni učinak i vidljive rezultate bez iritacije kože. Uklanja mrtve stanice kože, istiskuje svu nečistoću i masnoće, a ujedno koži pruža njegu različitim serumima koji čiste i hidratiziraju kožu. HydraFacial liječi i umiruje kožu, ne ostavlja crvenilo i neugodan osjećaj te odmah djeluje.

HydraFacial tretman lica radi se pomoću specijalne ručice koji ima patentiranu vrtložnu tehnologiju s različitim nastavcima. Inovativni sistem bezbolnim vakuumom dubinski izvlači nečistoće iz pora i istovremeno kožu vlaži revitalizirajućim sastojcima. Aparat pored ručice za čišćenje ima još 3 dodatne ručice za različite tretmane lica.



HydraFacial tretman radimo kada je dehidriranoj i umornoj koži potrebna revitalizacija koja će joj osigurati dubinsku hidrataciju i njegu



HydraFacial aparat je dostupan u MbS Akademiji a uz kupovinu aparata dobijate i besplatnu instalaciju i skriptu.

Brill Cosmetix



Sarajevska 35a | 72000 Zenica
+387-63-978-822

BRiLLBIRD GLAM SEASON

Zimski noviteti iz BRiLLBIRD-a

Kao i svake sezone BRiLLBIRD nas obraduje novitetima iz svog bogatog assortimana. Ovaj put naglasak je bio na glamuru i kvaliteti novih proizvoda i novih nijansi. Sve proizvode možete pronaći u Brill Cosmetix-u.



@brill_cosmetix_



FUTURE GEL

Ovaj fenomenalni Gel/Akril dolazi nam u novim nijansama
**PURPLE COSMOS, TURQUOISE COSMOS,
FROSTY ROSE, AURORA**



MANI GEL EXTRA

Mani Gel Extra dolazi u 4 nove boje, u pakiranju od 15 ml! Najpopularnije prozirne, cover dark, latte white i latte rose nijanse sada se mogu pronaći i u velikim pakiranjima. Vrlo brz i jednostavan za rad french manikure, kao i baby boomer-a.

EFFECT TOP COAT



Svetlucavi nadlak u dugim bojama!

Neka vaši nokti svetlucaju i gledajte kako svaki put sjaje u drugoj boji.

HYPNOTIC GEL&LAC COLLECTIONS

IMPULSIVE / LET'S SHINE



USKORO U MBS AKADEMIJI

24K PIXEL Gold line

Uskoro vam donosimo novu luxuznu liniju
Pixel proizvoda 24K PIXEL GOLD LINE...



Kristina Bavrka:

Malim koracima do velikog uspjeha



PIŠE: KRISTINA BAVRKA

Kristina Bavrka dolazi iz Novog Travnika.

U beauty svijetu je aktivno 11 godina. Nakon završene srednje medicinske škole u kojoj se nije vidjela, počela se baviti uljepšavanjem žena što je i privlačilo. Svoj rad počela je u svom malom, skromnom salonu (nadogradnja i uljepšavanje noktiju), a sad je to dosta ozbiljnija priča koja se godinama strpljivo i temeljno gradila, i koja se naravno nastavlja graditi istim putem.

Nakon prakse i iskustva u tom području uvodi tretmane kao što su depilacija, make up, oblikovanje obrva i slično. Iza toga se odlučuje na veći korak, edukaciju za permanent make up-a, te istu pohađa sa edukatoricom iz Italije koja je u to vrijeme bila jedina na području BiH, koja je dolazila u goste kao edukator.

Beauty industrija uvijek zahtjeva nešto novo, nešto drugčije, a budući da je ambiciozna osoba, nastoji što više da se usavršava, pratim trendove, uvodim novitete. Od 2021. godine radi laserko uklanjanje dlačica koji je popularan i kod žena i muškaraca.

Tretmani trajne šminke su postali sve traženiji pa se u tom polju usavršavala sve više. Nakon dvije godine prelazi u veći salon u Novom Travniku, te uvodi raznovrsne tretmane poput maderoterapije tijela i lica, tretmana za mršavljenje, ekstenzije trepavica, lash lift, powder brows, permanent eye liner, permanent lips, solarij, infracrvene sauna, sve vrste depilacije, spray tan, tretmani lica, derma pen, plazma pen, osnovni higijenski tretmani lica. Jedan od traženijih tretmana među muškarcima i žena je trajno uklanjane dlačica. O ovoj temi za BeautiFUL Kristina više piše u nastavku.

2021. godine sam u salon uvela najnoviji diodni laser za trajno uklanjanje dlačica. Laser ima sistem hlađenja tako da laserska depilacija nije više bolna.

Laser ima moć da prepozna i svjetlige i tamne dlačice, te se tretmani mogu raditi i na tamnoj osunčanoj koži, samo je bitno je ne sunča 7 dana prije tretmana.

Laser jedino ne prepoznaje sijedu dlaku jer to je dlaka bez pigmenta. Svakim tretmanom umanjuje se 12 do 20% dlačica koje su u aktivnoj fazi rasta.

Tretmane je poželjno raditi u razmaku od 4 do 6 sedmica. Individualno je koliko vam je potrebno tretmana ali



poželjno je uraditi 6 do 8 tretmana u serijama i redovno ih raditi. Kada završimo tretmane i kada dlačica više nema, poželjno je održavanje depilacije laserom.

Također je individualno na koliko se radi održavanje, naše klijentice naprimjer rade jedan tretman godišnje, pojedine u strahu od povratka dlačica rade na 6 do 8 mjeseci jer su imale borbu sa dlačicama te ih ne žele nikako nazad.



66

Laserom radimo
uklanjanje starih
i loših radova
permanent make
up obrva i tetovaža
koji je najtraženiji
u našem salonu.



Laser je revolucija u svijetu kozmetike i svi koji su probali znaju o čemu govorim. Laserske tretmane rade svi što znači i muškarci i žene. Pojedini muški klijenti dolaze na 3 tretmana godišnje da umanje i uspore rast dlačica a ipak ih ne žele ukloniti totalno.

Laserom radimo uklanjanje starih i loših radova permanent make up obrva i tetovaža koji je najtraženiji u našem salonu. Naše klijentice najčešće uklanjuju obrve a klijenti tetovaže koje više ne žele. Broj tretmana je individualan ovisno o boji, dubini pigmenta i koliko se puta radila tetovaža. Svakako nam je čast da klijentima možemo ponuditi sve navedeno jer se zaista pokazalo pozitivno. Svakako smo tu za sva pitanja i konsultacije za naše klijente i klijentice.

EDUKACIJA I UVODENJE NOVITETA U SALONE BITNA ZA NAPREDOVANJE

Moj posao uvijek zahtjeva nešto novo, nešto drukčije, a budući da sam ambiciozna osoba, nastojim što više da se usavršavam, pratim trendove, uvodim novitete. Edukacije su jako važne za napredovanje i njih nikad nije dosta. Često putujem i završavam edukacije kod profesionalaca čiji rad mi se dopada i tako nadograđujem svoje znanje i talenat. Imala sam veliku čast i privilegiju učiti od najboljih.



Svakako treba naglasiti da je kvaliteta jako bitna, a to klijentice svakako prepoznaaju. Ljubav prema poslu je ključ uspjeha. Predanost, posvećenost i profesionalnost osjećaju i naši stalni klijenti koji mi već godinama pružaju svoje povjerenje i uvijek se iznova vraćaju u salon. Svakodnevno ima mnoštvo povratnih informacija od zadovoljnih klijentica. Svoje klijentice pratim, slušam njihove želje, postepeno uvodim tretmane koje mi klijentice predlože. Smatram da ako voliš svoj posao, ako ga radiš s ljubavlju i odgovorno, možeš i moraš uspjeti. To je svijet koji je predivan ukoliko se potpuno istom posvetite. Na samom kraju želim se zahvaliti svim klijenticama koje joj godinama daju svoje povjerenje.



Također je individualno na koliko se radi održavanje, naše klijentice rade jedan tretman godišnje, pojedine u strahu od povratka dlačica rade na 6 do 8 mjeseci, jer su imale borbu sa dlačicama te ih ne žele nikako nazad.



Piše: Elma Beganović

Elma Beganović je vlasnica ELLE

Akademije u Bihaću. U beauty industriji je preko 10 godina. Svoje prve korake počela je kao student u drugom gradu. Njena prva ljubav bila je šminkanje, zatim oblikovanje obrva i slični tretmani. Prve tri godine radila je u maloj garsonjeri od 20 kvadrata, gdje je istovremeno učila, spavala, ručala i uljepšavala žene. Kao ničiji tako ni njen početak nije bio lagan ali uz trud, kvalitet i volju ubrzo je dobila ponudu da radim kao vizažist na kantonalnoj televiziji USK u Bihaću, a uporedno je bila redovan student na odsjeku Modni Dizajn. Zadnjih 7 godina aktivno se bavi edukacijama i tretmanima trajne šminke.

Nakon ostvarenja ovog sna, još divnih snova je ostvarila, prvo se ostvarila kao supruga a nakon toga i kao majka. Pored akademije uvoznik je za najbolje svjetske brendove. Od prvog dana poslovanja naglasak je uvijek bio na kvaliteti i to je osnovno što pokreće nju i njen tim ičini ih uspješnim.

Elma Beganović: Diodni laser, koji se koristi za uklanjanje dlaka u Beauty bar Elle postao je sinonim za sigurnu i dugotrajnu epilaciju

Lasersko uklanjanje dlaka medicinski je postupak u kojem se diodnim laserom, koji stvara intenzivno pulsirajući zraku točno određene valne duljine (810 + 940 nm), uklanjuju neželjene dlačice.

Sa diodnim laserom dobivate najveću sigurnost i odlične rezultate. Jesen/zima je najbolji dio godine da krenete sa laserskom epilacijom. Epilacijom diodnim laserom je najbolje i najefikasnije rješenje u oslobođanju tijela od neželjenih dlačica. Kroz razgovor sa Elmom istekla je kako su svi njeni klijenti i više nego zadovoljni rezultatima diodnog lasera, te malo detaljnije o ovom tretmanu govoriti za BeautiFUL.

Epilacija laserom je najtrajniji i najefikasniji način uklanjanja neželjenih dlaka, gotovo sa svih dijelova tijela. Tako je i laserska epilacija postala jedan od najtraženijih tretmana u našem salonu.

Diodni laser, koji se koristi za uklanjanje dlaka u Beauty bar Elle postao je sinonim za sigurnu i dugotrajnu epilaciju. Njegova velika snaga dopire do folikula dlake veoma duboko.

Lasersko uklanjanje dlaka medicinski je postupak u kojem

se diodnim laserom, koji stvara intenzivno pulsirajući zraku točno određene valne duljine (810 + 940 nm), uklanjuju neželjene dlačice. Također, energija lasera koristi se u svrhu sprječavanja ponovnog rasta dlačica.

Da bi se to postiglo, energija lasera mora prodrijeti nekoliko milimetara u kožu kako bi se dosegnuo korijen dlačica. U trenu kada dopire do melanina u dlaci, svjetlost se apsorbira, tj. pretvori u toplinu.

Što je dlaka tamnija i deblja te gušća, to se više topline proizvede.



Ta toplina oštećuje matične stanice oko dlačica kao i područje neposredno uz vlas dlačice koje je odgovorno za ponovni rast. To omogućuje drastično smanjenje dlačica na tretiranom području.

Iako laserska epilacija uspješno uklanja dlake, broj tretmana ovisi o psihosomatskim i fiziološkim faktorima koji definiraju koliko je tretmana potrebno za željeni rezultat.

Učinkovitost tretmana ovisi o boji i debljini dlačica, kao i dubini njihova korijena. U slučaju crvenih i svijetlih dlačica potrebno je puno više tretmana, nego li za crne dlačice, a ponekad rezultati nisu zadovoljavajući.

Rezultat tretmana, također, ovisi o eventualnim endokrinološkim problemima te genotipu klijenta. Kako bi se postigla što veća učinkovitost, bitno je dogоворити plan terapije sa našim specijalistom,

ovisno o vašem tipu kože i dlačica. Nakon odrađenih tretmana, povremeni tretmani održavanja također bi mogli biti potrebni.

Lasersko uklanjanje dlaka najbolje je za klijente koje žele postići što dugotrajniji osjećaj glatkog kože. Najpogodniji kandidati su osobe sa svjetlijom bojom puti i tamnim dlačicama, no i one s tamnjom puti mogu se podvrgnuti laserskoj epilaciji. Također, ako vas muči i problem uraslih dlaka, ovo je idealno rješenje. Nakon samo nekoliko tretmana možete zaboraviti na bolne procese koje urasle dlake.

KAKO SE PRIPREMITI ZA LASERSKU EPILACIJU?

Naš specijalist će naglasiti posebne upute kako se pripremiti za lasersko uklanjanje dlačica. To može uključivati:

Područje tretiranja obrijati – brijanje se preporučuje napraviti dan prije laserskog tretmana.

Ostatи van sunca, no potrebno strogo izbjegavanje sunca prije, kao i poslije tretmana, jer se potamnjela kožа može tretirati bez straha. Na područje tretirane kože se ne preporučuje aplicirati sredstva za njegu i parfem prije samog tretmana.

Najbolje vrijeme za krenuti sa tretmanima je tokom zimskog perioda, tako da bi ste ljeto dočekali sa glatkog kožom kakvu ste uvijek priželjkivali.



Pure Balance Line

Pure balance linija je stvorena sa ciljem da revitalizira Vašu kožu tako što uklanja nečistoće i ostatke šminke, te vraća pH Vaše kože u balans. Bazirana na naprednoj tehnologiji bio-fermentacije, ova linija istovremeno čisti i revitalizira kožu. Njena profesionalna formula za čišćenje smanjuje osjetljivost kože nakon medicinskih zahvata i štiti stijenu kože. Prije i/ili nakon laserskih tretmana preporuča se korištenje blago kiselog (5.5-6.8 pH) mljeka za čišćenje koje štiti kožinu barijeru dok istovremeno uklanja mrtve stanice kože bez nadraživanja.

PURE BALANCE MICELLAR GENTLE LIP AND EYE REMOVER (200ML)

Pure Balance Micellar Gentle Lip and Eye Remover je nježno sredstvo za uklanjanje šminke s usana i očiju. Sadrži biljne ekstrakte koji učinkovito uklanjuju ostatke šminke s osjetljive kože oko očiju i usana. Zaštitna i umirujuća svojstva kože: Formula sadrži ekstrakt centella asiatica, ekstrakt ploda ficus carica (smokve) i ekstrakt korijena ulmus davidiana koji pomažu ublažiti nadraženu kožu oko očiju i usana odmah nakon nanošenja. Hidratantni sastojci za sprečavanje suhoće: ekstrakt sjemena amaranthus caudatus, kalij glicirizata i alatoin koji pomažu u vlaženju kože i poboljšavaju njezin imunitet.



AKTIVNI SASTOJCI:

Ekstrakt ploda Ficus Carica (smokva): Dokazano je da ovaj ekstrakt voća utječe na melanin u koži, trans-epidermalni gubitak, vrijednosti hidratacije i sadržaj sebuma.

Ekstrakt korijena Ulmus Davidiana: Koristi se kao ljekovita biljka, ima antioksidativni učinak te njeguje i čistu kožu. Smiruje nadraženu kožu i poboljšava joj tonus.

Ceramid NP: Povećava vlagu, podržava obnavljanje prirodnog zaštitnog sloja kože i stvara učinkovitu zapreku protiv gubitka vlage.

PURE BALANCE PAPAYA ENZYME PEELING WASH (70G)

Hubislab Pure Balance Papaya Enzyme Peeling Wash (70g) je biljno sredstvo za dubinsko čišćenje na bazi enzima papaje. Prirodni ekstrakt papaje lako se otapa u hladnoj vodi i eliminira mrtve stanice kože bez iritacije. Patentirana granulirana formula pruža izvanrednu sposobnost čišćenja, a kožu održava mekom i vlažnom. Ispire prljavštinu i sebum unutar pora. Enzim papain razgrađuje proteine da bi stvorio pepton, koji bez iritacije ispire prljavštinu i sebum iz pora, čime kožu održava čistom i mekom. Prirodno aktivni sastojci vlaže i revitaliziraju. Prirodni aktivni sastojci, poput laktoze i hidrogeniranog lecitina, djeluju na vlaženje i revitalizaciju kože.



AKTIVNI SASTOJCI:

Papain (proteolitički enzim): Prirodni enzim za razgradnju proteina koji se ekstrahira iz nezrele papaje. Inhibira lipidne perokside i razgrađuje tvrdi keratin.

Bromelan: Prirodni enzim ananasa koji održava kožu zdravom.

Zea Mays (kukuruzni) škrob: Fini antioksidativni prah dobiven iz kukuruza koji uklanja ostatke šminke.

Alantoin: Učinkovit umirujući spoj koji liječi oštećene stanice kože i potiče rast novog tkiva. Idealan je za tipove kože sklene aknama.

PURE BALANCE REFRESHING CLEANSING MILK (200ML / 1000ML)

Za sve tipove kože. U potpunosti uklanja ostatke šminke i nečistoće. Ovo blago sredstvo za čišćenje dizajnirano je za kožu osjetljivu na prečesto umivanje lica, upotrebu kemijskih supstanci i antiseptika i / ili dermatološkim tretmanima. Jača oštećenu (grubu) kožu, oporavlja i revitalizira. Sastavljen od Hyalo Matrix-a, koji vlaži, popravlja i jača oštećenu (hrapavu) kožu, te laktina koji pomaže da se umiri i dodatno vlaži.



AKTIVNI SASTOJCI:

Beta-glukan: Održava kožu hidratiziranom i regeneriranim.

Hijalomatriks (hijaluronska kiselina, hidrolizirana hijaluronska kiselina, natrijev hijaluronat): Kombinacija tri spoja koja sinergijski djeluju na vlaženje i održavanje kože.

Ekstrakt Portulaca Oleracea: Osigurava vlagu i djeluje kao antibakterijsko i protuupalno sredstvo, djeluje umirujuće na osjetljivu i alergijsku kožu.

Ulje paprene metvice: Umiruje kožu nakon opeklina ili osipa; pomaže u kontroli sebuma.

SLOBODAN GUTOVIĆ: Cupping terapija kao drevna terapija detoksikacija krvi

Blagodati hidžame/cupping terapije su detoksikacija, smanjenje bolova i upala, snižavanje krvnog tlaka, te jačanje imunološkog sistema.



INTERVJU: SLOBODAN GUTOVIĆ, DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEUT I HIDŽAMA TERAPEUT

Slobodan Gutović je diplomirani fizioterapeut i hidžama terapeut. Fakultet Medicinske rehabilitacije je završio u Banjoj Luci. Nakon završetka studija pohađao je mnogobrojne edukacije iz oblasti fizičalne medicine i kozmetologije. Vlasnik je dvije ordinacije fizičalne medicine u kojima se pored usluga iz ove oblasti i hidžame nude i najsavremeniji kozmetološki tretmani. Slobodan je postao licencirani edukator iz ovih oblasti.



Već odavno krv je prepoznata kao sastavna komponenta tijela i kao tekućina koja daje život organizma. Međutim, krv može biti zagađena, stara i kao takva opasna za tijelo. Od početka civilizacije pa do danas doktori koriste puštanje krvi iz tijela kako bi olakšali tegobe svojih pacijenata i očistili organizam od toksina. Kroz razgovor sa fizioterapeutom i hidžama terapeutom Slobodanom, detaljno smo sve saznali o hidžami/cupping terapiji pa kroz tekst i sa vama želimo podijeliti informacije.

ŠTA JE HIDŽAMA?

Hidžama je alternativni medicinski postupak koji eliminisanjem zaostale limfe i biološkog otpada omogućava moćnu detoksifikaciju organizma.

Pored toga hidžamom se mogu riješiti ili umanjiti mnogobrojne zdravstvene tegobe.

KAKO SE HIDŽAMA IZVODI I KAKO DJELUJE?

Na odgovarajući dio tijela (najčešće leđa) postavljamo jednokratne čaše i formiramo vakuum. Nakon toga čaše skidamo, a na koži sterilnim jednokratnim instrumentom formiramo mikrarezove (2-3mm). Ponovo vraćamo čaše uz formiranje vakuma nakon čega slijedi oslobađanje zaostale limfe i krvi, biološkog otpada, neragrađenih produkata metabolizma, autoantitijela kao i različitih toksina.

KOJI SU BENEFITI NAKON IZVOĐENJA HIDŽAME?

Svi navedeni produkti koji se oslobađaju tokom izvođenja hidžame nakupljaju se u potkožnom tkivu, a naročito kod osoba koje su izložene stresu i vode neuredan način života. Eliminisanjem ovih produkata poboljšava se protok krvi u perifernoj cirkulaciji i ishrana tkiva, a nervni završeci se oslobađaju od pritiska. U konačnici dolazi do

prestanka ili smanjenja tegoba zbog kojih se pacijent javio, jačanja imuniteta i detoksikacije organizma.

KO IZVODI HIDŽAMU I U KAKVIM USLOVIMA?

Hidžamu izvodi medicinski obučen terapeut u uslovima koji poštuju sve kriterijume sepse i antispese. Hidžamu možemo svrstati u domen mikrohirurgije, tako da ljudi trebaju voditi računa da tretman izvode kod medicinskog lica sa dovoljnim iskustvom u adekvatnim uslovima.

DA LI JE TRETMAN BOLAN?

Tretman nije bolan, a to je ono što brine najveći broj ljudi. Pravljenjem vakuma na koži anesteziramo nervne završetke u njoj, pa pacijent ne osjeća bol.

KOLIKO VREMENA JE POTREBNO KOŽI DA SE VRATI U PRVOBITNO STANJE?

Da bi se koža vratila u prvobitno stanje najčešće je potrebno oko 7 dana.

POSTOJI LI ODREĐENA PRIPREMA ZA IZVOĐENJE TRETMANA?

Potrebno je dva dana nakon izvođenja tretmana izbjegavati masnu hranu i mlijeko proizvode.

KOJE SU INDIKACIJE ZA IZVOĐENJE HIDŽAME?

Indikacije su: glavobolje, migrene, bol u leđima, napetost mišića, hroničan umor, nesanica, povišen krvni pritisak, povišene masnoće, alergije, česte prehlade. Međutim, hidžamu je najbolje izvoditi kao preventivnu mjeru kako bismo sprječili nastanak gore navedenih tegoba i očuvali jak imuni sistem.

Često volim da spomenem jednu ozbiljnu studiju iz Irana kojom je dokazano da kod pacijenata sa dijabetesom nakon izvođenja hidžame nivo holesterola značajno opada, a također se poboljšavaju i nalazi tromjesečnog šećera u krvi. U ovom slučaju hidžama neće eliminisati ovo oboljenje, ali će značajno povećati kvalitet života i olakšati tegobe kod ovih pacijenata.





KOLIKO ČESTO TREBA RADITI TRETMAN NA GODIŠNJEM NIVOU?

Kao preventivnu mjeru hidžamu treba izvoditi dva puta godišnje u razmaku od šest mjeseci. U slučaju određenih tegoba pristup je individualan i određuje se u dogovoru sa hidžama terapeutom.

KAKO STE ODLUČILI DA SE BAVITE HIDŽAMOM?

Prije desetak godina sam imao problema sa čestim prehladama nastalim kao posljedica oslabljenog imuniteta. Čuo sam za hidžamu i odlučio joj dati šansu. Koliko sam bio zadovoljan efektima tretmana potvrđuje i činjenica da sam nakon toga odlučio i sam postati hidžama terapeut. Kao hidžama terapeut radim već deset godina, a također sam postao i edukator iz ove oblasti.

Prirodna
kozmetika
**NATURA
SIBERICA**



**NATURA
SIBERICA**
COSMETICS OF WILD HERBS
AND FLOWERS

Sertifikovani proizvodi
za njegu lica, tijela i kose.

Čistoću formulacija garantuju
evropski sertifikati COSMOS-Standard
AISBL, ICEA, ECOCERT, itd.

Potražiti u svim bolje opremljenim
apotekama u Bosni i Hercegovini.

Uvoznik i distributer:



Maloprodaja: +387 51 306 969
Veleprodaja: +387 51 430 430

Web: www.biomedic-bl.com
E-mail: info@biomedic-bl.com



Bio organic shop Biomedic



Bioshop Biomedic



LARISA SUFI:

Naša stopala nose svu našu težinu i zaslužuju najveću brigu

Njegovana stopala nisu važna samo za žene i starije osobe. U posljednje vrijeme značaj njege stopala značajno se povećao u svim dobnim skupinama, kako kod žena tako i kod muškaraca.



Piše: Larisa Sufi, spec.kozmetologije, podolog

Larisa Sufi rođena je u Tuzli, sa radnim iskustvom preko 25 godina. Nakon završetka medicinske škole upisuje zdravstvene studije primijenjene kozmetologije i estetike i stiče zvanje diplomirani kozmetolog-terapeut-podolog. Intenzivo se bavi problematikom lica i podologijom. Profesor je u srednjoj školi i vlasnica je kozmetičkog salona Larisa. Sretna je što može svoje znanje prenijeti mlađim generacijama, a posebno je sretna što njena mlađa kćerka Sara nastavlja putem podologije.

Kozmetički salon Larisa se svakodnevno trudi pa podiže svijest o ozbilnosti tih problema i potrebi za medicinskim pedikirom. Veliki broj žena osjeća sram zbog gljivičnog oboljenja na noktima, te to prikriva gelovima i trajnim lakovima, što može samo dodatno pogoršati stanje nokatne ploče. Sa ponosom govore da se svakodnevno javlja i muška populacija i da su uspjeli probuditi svijest da su podrška i njega stopala potrebna svima. Larisa za BeautiFUL piše o podologiji, zvanju podologa i naravno o tretmanu.

Podologija, kao dio dermatologije, bavi se liječenjem bolesti stopala, objedinjujući znanja o fiziologiji, anatomiji i dermatologiji i podrazumijeva primjenu niza procedura dijagnostike i liječenja bolesti kože stopala, noktiju, mišića, krvnih sudova, nerava i kostiju. Podologija rješava probleme bola u stopalu, deformitete, statiku, promjene u hodu, kožne probleme na stopalu i bol u koljenima i kukovima izazvane nepravilnom statikom stopala. Osim toga, podologija omogućava prevenciju većih zdravstvenih problema kod pacijenata koji imaju dijabetes ili artiritis. Podolog je zdravstveni radnik-specijalist koji pomaže u

održavanju stopala u dobrom stanju, kako u pogledu estetike, tako i u pogledu zdravlja.

Njegovana stopala nisu važna samo za žene i starije osobe. U posljednje vrijeme značaj njege stopala značajno se povećao u svim dobnim skupinama, kako kod žena tako i kod muškaraca. Naša stopala su pod stalnim pritiskom, bilo da hodamo, trčimo ili mirno stojimo duže vrijeme. Ona nose našu težinu i trebalo bi da zaslužuju najbolju njegu.

PREGLED PODOLOGA

Stručno osoblje našeg centra će vas srdačno dočekati i pružiti vam sve informacije o vašoj ličnoj medicinskoj i terapijskoj historiji. Podolog će temeljno pregledati oba stopala i odrediti vašu dijagnozu. Nakon toga ćemo razgovarati o opcijama koje su vam dostupne, a zatim i tretirati vaša stopala uz savjet za njihovu najbolju njegu, kako bi vaša stopala ostala zdrava u budućnosti.

DOMENA PODOLOGIJE I LIJEĆENJE:

- Gljivičnog oboljenja nokta i stopala
- Virusnih oboljenja stopala (bradavice, moluske)
- Bakterijskih infekcija nokta i stopala
- Ursaslog nokta



- Zarolanog" nokta
- Bolnog oboljenja nokta u području nokatnog zida
- Razvojnih promjena nokta
- Zadebljanja nokta bez značajne promjene forme nokta
- Zadebljanja uz promjene forme nokta
- Listanja doržalnog sloja nokatne ploče koja počinje na slobodnom rubu nokta
- Zadebljanja nokatnog žlijeba
- Zadebljanja kože ispod nokta
- Granulacijskog tkiva ispod nokta
- Kurjeg oka ispod nokta
- Tvrdog kurjeg oka
- Mekog kurjeg oka koje je pozicionirano između prstiju stopala.

Naš centar je između ostalog poseban i po tome što je jedan od rijetkih salona u Bosni i Hercegovini koji posjeduje autoklav sterilizaciju, koja garantuje stoprocentnu sterilizaciju svakog instrumenta. Maksimalno smo posvećeni pružanju visoko stručne usluge uz individualan pristup svakom klijentu.

Podologija rješava probleme bola u stopalu, deformitete, statiku, promjene u hodu, kožne probleme na stopalu i bol u koljenima i kukovima izazvane nepravilnom statikom stopala.



STERILIZACIJA I DEZINFEKCIJA PODOLOŠKIH INSTRUMENATA PROVODI SE KROZ NEKOLIKO FAZA:

- Svaki instrument se odmah nakon upotrebe uranja u posudu sa dezinfekcijskom otopinom
- Nakon toga odlazi u ultrazvučnu kadicu gdje se otklone sve čestice organskog materijala nevidljive golom oku
- Instrumenti se pažljivo brišu, pojedinačno se pakaju u posebnu ambalažu stavljaju u autoklav gdje prolaze proces sterilizacije.
- Sterilni instrumenti se skladište i sortiraju u ambalaži u kojoj zadržavaju sterilnost, a otvaraju se neposredno prije upotrebe.





Navedenim postupcima
uništavamo sve
bakterije, viruse, gljivice,
ali i njihove spore, te na
taj način sprječavamo
nastanak i širenje bilo
koje vrste infekcije.

Kontinuirano
usavršavanje najbolji
je način pružanja
visokokvalitetnih
usluga.

Našim iskustvom i
znanjem za dobrobit
Vaših stopala!

An advertisement for Zott Protein Pudding. The top half features a woman lying on a couch at night, wearing headphones and holding a glowing smartphone, with a small container of protein pudding next to her. The bottom half shows a woman in athletic wear stretching in a park with skyscrapers in the background. Three containers of Zott Protein Pudding are in the foreground: Chocolate, Vanilla, and another flavor partially visible. Text on the left side reads "Zott PROTEIN uvijek win-win" and "I večernji treat... ...i ujutro fit!".

Zott PROTEIN
uvijek
win-win

I večernji treat...
...i ujutro fit!

20G PROTEINA U ČASI - BEZ DODANOG ŠEĆERA
BEZ GLUTENA I SA MANJIM UDJELOM MASTI

20G PROTEINA U ČASI - BEZ DODANOG ŠEĆERA
BEZ GLUTENA I SA MANJIM UDJELOM MASTI

www.zott-dairy.com

FITPASS

1 kartica + 100 objekta

1 kartica + 10 disciplina



- fitness
- bazen
- sauna
- ples
- jogă
- pilates

MERIMA ZIMIĆ: SAVJETI KOJI ĆE VAM POMOĆI DA UVRSTITE TRENING U JUTARNJU RUTINU

Jako je važno postaviti sebi ciljeve, kratkoročne ili dugoročne - to vi odlučujete, ali važno je pronaći ili zapisati razloge koji vas motivišu da promijenite vašu rutinu i stignete do vašeg cilja i pridržavajte se plana.



Piše: Merima Zimić,
voditelj prodaje za
korporativne korisnike

S obzirom na veliki broj obaveza svakog pojedinca, sloboda manevrisanja vremenom tokom dana se smanjila, te se javila potreba za uvođenjem treninga u ranim jutarnjim satima. U nastavku za časopis BeautiFUL i čitaocu časopisa Merima piše 5 savjeta kako uesti trening u jutarnjem terminu u svoju rutinu.

Čim se vratite kući završite sve vaše obaveze

Većina ljudi poslije ručka ili večere upali svoju omiljenu seriju kako bi odmorila od radnog dana. Međutim, to nikako ne biste trebali raditi.

Najbolje je da ostanete uspravni i da se krećete sve dok ne završite sve svoje obaveze za taj dan, a zatim legnete uz TV ili knjigu.

Pripremite sve za idući dan

Ukoliko spremate večeru, spremite uz nju i ručak za idući dan te spremite vašu odjeću za posao, kao i odjeću za jutarnji trening prije nego odlučite leći. Možda nemate svu energiju svijeta u tom trenutku, ali sigurno ćete je imati više nego u ranim jutarnjim satima dok žurite.

Postepeno pomjerajte buđenje

Ukoliko ne možete odjednom krenuti sa buđenjem u 7 sati, jer ste navikli buditi se u 8 sati, onda to činite postepeno, svaka minuta ranije će dobro doći. Proučavajte vaše tijelo prilikom buđenja i otkrijte koja vam je metoda za budenje najbolja. Neki ljudi će ostaviti mobitel na drugom kraju sobe kako bi morali ustati prilikom oglašavanja alarma, a neki će staviti svoju omiljenu pjesmu kao zvuk alarma.

Jednom kada ste ustali iz kreveta, nastavite se kretati

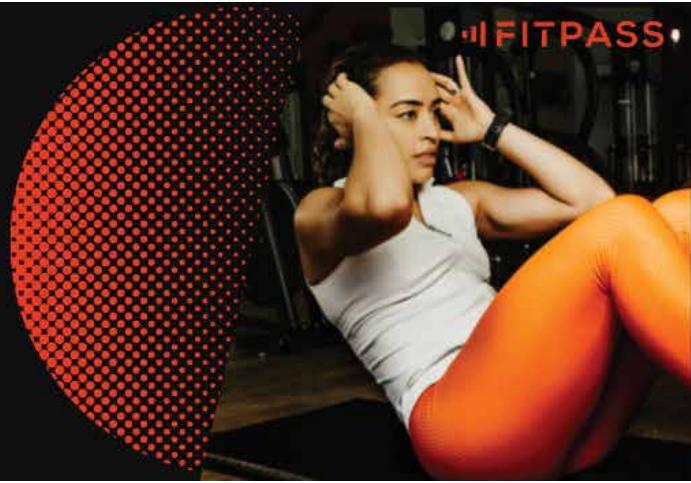
Nakon buđenja, pustite omiljenu

muziku, učinite jutro što ugodnijim za sebe i kada jednom ustanete nemojte se zaustavljati dok ne krenete izači iz kuće. Ustanite, završite jutarnje obaveze, pospremite vaš krevet i nikako ne sjedajte da provjerite npr. vaš mobitel.

Pojedite lagani doručak

Većini ljudi pomaže lagani jutarnji obrok prije treninga. Birajte zdrave namirnice i nemojte pojesti previše jer biste mogli imati stomačnih tegoba poslije treninga. Jako je važno postaviti sebi ciljeve, kratkoročne ili dugoročne - to vi odlučujete, ali važno je pronaći ili zapisati razloge koji vas motivišu da promijenite vašu rutinu i stignete do vašeg cilja i pridržavajte se plana. Mali koraci vode do velikog cilja, stoga bi postepeno mijenjanje vlastite rutine moglo dovesti do novog rasporeda i velike vlastite promjene. Također, naručite Vašu FitPass karticu i uvrstite jedan od stotinu sportsko-rekreativnih objekata u FitPass sistemu u vašu jutarnju rutinu. Vjerujemo da ćete, s obzirom na veliki izbor objekata, pronaći objekat najbliži vama.

Za više informacija: www.fitpass.ba





**TRENIRAM
KAD HOĆU
I GDJE HOĆU**

fitpass.ba

Svjetlost beauty sarajevo - centar za ljepotu i njegu lica i tijela

Laserska epilacija i hemijski pilinzi su dva najtraženija tretmana u Svjetlost beauty centru.

Uporne dlačice kao da rastu tamo gdje ih najmanje želimo. A često je naša koža zbog njih tamnija, neujednačenog tena, strukture, iziriritirana i upaljena. Postoji li rješenje za trajno uklanjanje dlačica? POSTOJI! Lasersko uklanjanje dlaka ili laserska epilacija tretman je koji će vam spasiti život.

Lasersko uklanjanje dlačica nudi trajno rješenje. Diodni laser je omiljeno sredstvo za trajno uklanjanje dlačica jer emitira svjetlost na valnoj dužini koja se najvećim dijelom apsorbira u folikulu ili korijenu dlake.

Glavna razlika između ostalih laserskih tretmana i tretmana s diodnim laserom jest u tome što svjetlosna zraka cilja na desetke dlačica odjednom, što smanjuje broj tretmana potrebnih za završetak cijelog postupka. Kada su dlačice u pitanju, govorimo o neprijatelju broj 1 za većinu žena. Britvice, vosak, kreme, depilacija lica, depilacija pazuha, iziriritirana bikini zona postali su sastavni dio života gotovo svake žene koja zna koliko je naporno održavati kožu uvijek prekrasno glatkom i bez dlačica, a o uštedi vremena se ne treba ni govoriti. Na lasersku epilaciju dolaze jednako i žene i muškarci kojima je jedno od najkritičnijih područja brada, odnosno, vrat zbog čestih iritacija uzrokovanih brijanjem. Često tretman rade i na području prsa te na gornjem dijelu leđa.

HEMIJSKI PILING

Hemijski piling je najbolji odgovor na pitanje kako da postignete efekat zadržavajući gotovo kao i face-lifting. Hemijski piling je medicinski tretman u toku kojeg se na kožu nanosi rastvor određenih kiselina sa ciljem uklanjanja oštećenog sloja kože. Ovaj postupak omogućava obnavljanje uklonjenog sloja novim i zdravijim slojem kože. Mogućnost vraćanja mladolikog izgleda neinvazivnim metodama svima je iznimno privlačna. Razlog je to zbog kojeg su hemijski pilinzi vrlo popularni u tretiranju i redukciji znakova starenja. Posebnost hemijskih pilinga je visoka koncentracija različitih kiselina čiji je omjer pomno biran. Najčešće je



riječ o alfa-hidroksilnim kiselinama (AHA poput glikolne kiseline), beta-hidroksilnim kiselinama (salicilna kiselina, također poznata i kao BHA) ili fenolu kao sredstvu za eksfolijaciju. Sam hemijski piling koji se stavlja nema reakciju samo tog dana kad se stavi, već u potkožju djeluje sljedećih 2 sedmice, tako da razmak nanošenja hemijskog pilinga može biti najučestalije na svakih 14 dana, ako je riječ o profesionalnom tretiranju.



ŠTA HEMIJSKI PILING MOŽE DA URADI?

Hemijski piling se često koristi čak i za ublažavanje finih linija ispod očiju i oko usta. Bore nastale od sunčanja, starenja i naslednih faktora mogu se ublažiti ili čak eliminisati ovim postupkom.

KOME POMAŽU I KAKO DJELUJU?

Hemijskim pilingom rade anti age tretmane, rješavaju akne, ožiljke hiperpigmentacije, te u kombinaciji s još nekim tretmanima rješavaju probleme rozaceje i kuperoze. Njihovo djelovanje sastoji se u tome, da uklone gornji mrtvi sloj stanica kože i time prodiru u dublje slojeve kože, gdje djeluju na ubrzanu obnovu kolagena koji je najvažniji za izgled i čvrstoću kože (kod anti age tretmana). Kod akni utječu na regulaciju lučenja sebuma, te smiruju upale na koži. Kod hiperpigmentacija djeluju tako da uravnatežuju lučenje melanina i i sprečavaju njegovo grupiranje na površini kože i izbjeljuju kožu od sunčanih mrlja ili flekica nastalih nakon loših istiskivanja akni.

PREDRASUDE

Postoje predrasude o tretmanima s AHA kiselinama. Klijentice vrlo često krivo prepostavljaju, da su to agresivni tretmani koji ne sadrže prirodne sastojke, te ih izbjegavaju. Međutim, kvalitetan kiselinski (hemski) piling, odličan je tretman koji uz malo truda i strpljenja (potrebno je napraviti seriju tretmana) može riješiti razne kožne probleme i klijente učiniti zadovoljnima. Ako imate sivkasti ton kože, rano su vam se pojavili znakovi starenja ili imate problem s aknama, javite se njihovim stručnjacima. Detaljnom profesionalnom analizom kože utvrdit će se stanje vaše kože prema kojim će njihovi stručnjaci u dogовору с вама одлуčити о najboljem tretmanu. Za sva dodatna pitanja o ovim popularnim tretmanima obratite se na broj 033 821 921 ili na mail beauty@svjetlost.ba rezervišite svoj termin!



KOME BISTE POVJERILI SVOJE OČI?

NAJISKUSNIJIMA, NAJNAPREDNIJIMA, NAJVEĆIMA?



Dr.Mustafe Pintola 23, Iliča, kontakt: + 387 33 762 772

mail: info@svjetlost-sarajevo.ba www.svjetlost.ba

THE BEST IN HAIR CARE

nuggela & sulé



Višestruko nagrađivani španjolski
brend učinkovitih proizvoda koji
potiču rast kose i jačaju ju
napokon je stigao u BiH!



POSJETITE NAS NA
[NUGGELASULE.BA](http://nuggelasule.ba)

Nuggela & Sulé BiH
RONDO MONDO d.o.o.
P. Kočića 47
78000 Banja Luka
info@nuggelasule.ba



ZAPRATITE NAS NA
INSTAGRAMU

nuggela & sulé

Linija vrhunskih proizvoda za
njegu kose i vlašišta



Posjetite nas na
nuggelasule.ba



Nuggela & Sulé španjolski je laboratorij za razvoj i proizvodnju proizvoda za njegu kose fokusiran na **sastojke koji su učinkoviti** za različite tretmane i probleme s kosom.

Pri razvoju svakog proizvoda, osim estetskog učinka, jako je bitan i **terapeutski učinak na kosu**. U proizvodima se koriste **pametni sastojci** često inspirirani tradicionalnim spoznajama o sastojcima iz prirode koji su učinkoviti u **rješavanju različitih problema s kosom**.

Premium No1, jedan od najprodavanijih šampona u Španjolskoj, **spoj je tradicije i znanosti** zaokružen u jedinstvenoj formulaciji od 34 sastojka, među kojima se ističu **ekstrakt crvenog luka, morski glikogen i soli Mrtvog mora**. Zajedno ovi sastojci tvore jako učinkoviti tretman kod osoba koje se bore s ispadanjem kose ili onih koje žele potaknuti njezin rast.





Izvrsna nadopuna šamponu za nastavak tretmana rasta i njege kose je Supreme regenerator. Ovaj regenerator poseban je po tome što **uopće ne masti i ne otežava kosu**, te se može **nanositi od korijena do vrhova**, time je **idealan čak i za ljude s masnom kosom**. Osim što kosi daje predivan sjaj i olakšava raščešljavanje, također sadrži ekstrakt crvenog luka, te time **nadopunjava tretman rasta kose**. Iako i šampon i regenerator sadrže ekstrakt crvenog luka, oni **nemaju miris luka**.

Novativnost assortimana Nuggela & Sulé posebno se ističe u **ampulama za kosu**. Ampule za kosu su izuzetno učinkovite zbog svog tekućeg stanja te se brzo i snažno apsorbiraju u vlašište. Tajna njihove učinkovitosti je **visoka koncentracija aktivnih sastojaka**. Trenutno su dostupne 4 vrste ampula za različito ciljano djelovanje ovisno o potrebama kose. Flash ampule daju **instant vidljivi efekt na kosi** kojoj je potrebna doza vitamina i sjaja. Ampule za tretman rješavaju **probleme pojačanog ispadanja kose** i potiču njen **brži oporavak i rast**.



Među inovativnim proizvodima nalazi se i **F11 - prvi tretman koji klinički dokazano ubrzava rast kose do čak 41,2%**. Klinička studija je pokazala da se poboljšava rad folikula, tako da osim rasta, ovaj tretman povećava i debljinu vlasa do 17,9%, a također i gustoću kose do 11,6%.



POSJETITE NAS NA
NUGGELASULE.BA



Nuggela & Sulé BiH
RONDO MONDO d.o.o.
P. Kočića 47
78000 Banja Luka
info@nuggelasule.ba



ZAPRATITE NAS NA
INSTAGRAMU



Perma Blend pigmenti



Budući da smo ovlašteni distributeri ovih pigmenata za Bosnu i Hercegovinu, želimo ih pomno predstaviti našim klijentima. Perma Blend pigmenti su jedan od najomiljenijih i najkvalitetnijih brendova u svijetu permanentnog makeup-a. Perma Blend je osnovan s misijom pružanja visokokvalitetnih pigmenata i ostalih proizvoda za tretmane koji omogućuju profesionalnim umjetnicima trajne šminke da se osjećaju sigurno u stvaranju svojih djela. Danas je Perma Blend vodeći stručnjak u industriji pigmenata s više od 30 godina iskustva u razvoju i proizvodnji pigmenata.

Perma Blend pigmenti se proizvode u USA, te udovoljavaju svim EU standardima. Perma Blend pigmenti nastali su u suradnji sa stručnjacima iz industrije trajne šminke - PMU. Pigmente je odobrio ugledni njemački laboratorij CTL - što potvrđuje njihovu najvišu kvalitetu. Izrađeni su od mikročestica, koje pružaju izvrsnu postojanost i trajni sjaj boje. Konzistencija pigmenta osigurava lako nanošenje boje pod kožu, što omogućuje optimalne rezultate bez korekcija. Perma Blend pigmente odlikuje izvrsna reprodukcija i postojanost boja. Namijenjeni su ručnom crtanju kao i nanošenju s PMU-om i uređajima za tetoviranje. Za dodatne prilagodbe nijansi, svi Perma Blend pigmenti mogu se međusobno pomiješati. Kvaliteta i sigurnost su temelj onog što proizvode, iz tog razloga su jedina grupacija u USA sa certifikatom medicinskih uređaja ISO 13485, kako bi se osigurali rezultati koji oduzimaju dah. Također slijede FDA GMP i stroge smjernice EU. Sigurnosni protokoli ove grupacije

uvjeliko premašuju sve standarde američkih, kanadskih i europskih certifikata.

Transparentnost oko vrhunskih sastojaka koje koriste, zaista artistima i klijentima daje sigurnost da su vrste proizvoda koji se koriste uvijek vjerne etiketi. Pigmenti su veganski i razvijeni bez ispitivanja na životinjama. Pigmenti se sastoje od najkvalitetnijih pigmenata s **najvišom ocjenom svjetlost za maksimalnu stabilnost i performanse boje**. Svi Perma Blend proizvodi su sterilni i veganski.

Dostupni u Bosni i Hercegovini preko našeg web shop-a www.trajnasminka.ba

Također vam predstavljamo još jedan u nizu svjetskih brandova za koje smo jedini ovlašteni distributeri za Bosnu i Hercegovinu, a to je Brow Xenna.

BrowXenna Levchuck je bestseller za bojanje obrva. Brend koji kombinira brigu za prirodom, iskustvo i inovacije. BrowXenna je profesionalna kana za obrve koja nudi mnoštvo benefita. Vrhunska kvaliteta, velika paleta nijansi i sve to u skladu s prirodom.

Ruska prva profesionalna kana ostvarena na tržištu 2013 godine. Kreirana od prirodnih sastojaka i prihvaćena u 48 zemalja svijeta, te dostupna i artistima u Bosni i Hercegovini jer kao ovlašteni distributeri biramo da radimo sa najboljim. BROWXENNA HENNA je inovativan proizvod za bojenje koji se temelji na listovima mljevene kane, mješavini biljaka i organskih spojeva za trajno bojenje obrva s učinkom tetoviranja.

BrowXenna je učinkovita metoda za dugotrajno stvaranje savršeno oblikovanih obrva. Bogat izbor nijansi, prirodnih sastojaka, korisnih svojstava i trajnosti čine BrowXenna najprodavanijim proizvodima za bojanje obrva i najpopularnijim kozmetičkim proizvodom stilista za obrve i barova za obrve.



Bogata paleta prirodnih nijansi može se koristiti pojedinačno ili kombinirati jedni s drugima. Prirodni sastojci kane obrva BROWXENNA brinu o oštećenim i slabim dlačicama, jačajući ih sve više i više sa svakim postupkom i vraćajući prirodan oblik obrva. Izgled postaje izražajniji i privlačniji.

Stiliziranje obrva jedan je od najnovijih i aktualnih trendova u industriji ljepote. Klijenti sada imaju širok izbor postupaka koji pomažu povećati volumen obrva, popuniti praznine dlačica koje nedostaju i poboljšati njihovu prirodnu boju. Jedan od najpopularnijih postupaka je nijansiranje kanom.

Vodeći na tržištu trajnih proizvoda od kane je brend BrowXenna. Brend su 2013. pokrenule rođene sestre Irina Levchuk i Natalia Krasnoperova, poznate umjetnice obrva i osnivačice međunarodne Lash&Brow Design Academy, koja se fokusira na edukaciju o dizajnu obrva. Tajna postojanosti kane povezana je s njezinom posebnom formulom stvorenom s prirodnim sastojcima koji joj omogućuju nanošenje na dlačice i kožu. Razvijena posebno za obrve, BrowXenna dostupna je u 12 nijansi, od duboke sivo-smeđe do biserno tamno plave. **Nijanse pružaju idealnu kombinaciju za svaki tip kože ili boju kose. Budući da je kana osvojila srca vizajista i umjetnika obrve te kupaca, stekla je status bestselera kao proizvod za bojenje obrva.**

Boja potječe iz biljke Lawsonia, koja se obično nalazi u aktualnim područjima Indije i Afrike. Pigment je

vrlo pogodan za organsko nijansiranje, a eterična ulja povećavaju njegovu postojanost.

Dokazano je da BrowXenna također hrani oštećene i oslabljene dlačice te potiče rast obrva za 60%. Sve prirodne komponente koje se nalaze u BrowXenna pomažu dlačicama da zasjaju, karoten obnavlja strukturu vlasa i pospješuje rast kose, a betain vlaži kožu i folikule dlačica, što pomaže da obrve postanu jake i zdrave.





Konzumiranje kofeinskog napitka može smanjiti indeks tjelesne mase (BMI), tjelesnu težinu i tjelesnu masnoću, a kofein odgađa osjećaj umora tijekom vježbanja i poboljšava snagu mišića.



Cafe Brazil – Vaš omiljeni fitness partner

Zimski su praznici iza nas, a bogate blagdanske trpeze i smanjena mogućnost boravka vani donijeli su nam nove prioritete – potrebu za treningom i sportskom rutinom. Jasno, nije se lako natjerati na kretanje kada su topla dekica i ugodna kućna atmosfera sve što priželjkujete, ali možda vam upravo šalica vaše omiljene Café Brazil pomogne da se pokrenete.

KAVA POVEĆAVA VAŠU BRZINU

Naravno, niste olimpijski takmičar niti profesionalna sportistkinja da obarate rekorde, ali bi dodatak kofeina mogao ubrzati vaše vježbe otpora kakve su skleksi, trbušnjaci ili čučnjevi. Zato, ako želite da vježbate brže nego inače, dodajte malo kave u svoju rutinu.

KAVA POVEĆAVA SNAGU

Konzumacija kofeina može podići snagu mišića i

gornjeg dijela tijela do maksimuma, baš kao i vašu mišićnu snagu. Prema istraživanjima, kofein poboljšava visinu vertikalnog skoka sportaša i performanse dizača tegova.

SMANJUJE ANAEROBNU ISCRPLJENOST I POVEĆAVA AEROBNU SNAGU

Pojednostavljeni, umorit ćete se kasnije i imati veću aerobnu izdržljivost, a biciklizam, trčanje, skijaško trčanje i plivanje najveći poticaj dobivaju upravo kroz šalicu kave.

UMANJUJE BOLOVE OD UPALE MIŠIĆA

Konzumiranje kofeina prije treninga može smanjiti kasniju bol i ukočenost mišića, što je samo po sebi dovoljan razlog da šalicu kave popijete 30 do 60 minuta prije početka aktivnosti.

Café Brazil nesumnjivo nudi ugodniji i pristupačniji način da se pripremite za trening od upotrebe kofeinskih suplemenata. Zato, šalicu u ruke i zapamtite - Samo je jedna prava!

CAFÉ
MINAS
BRAZIL
SINCE 1990



Samo je jedna prava

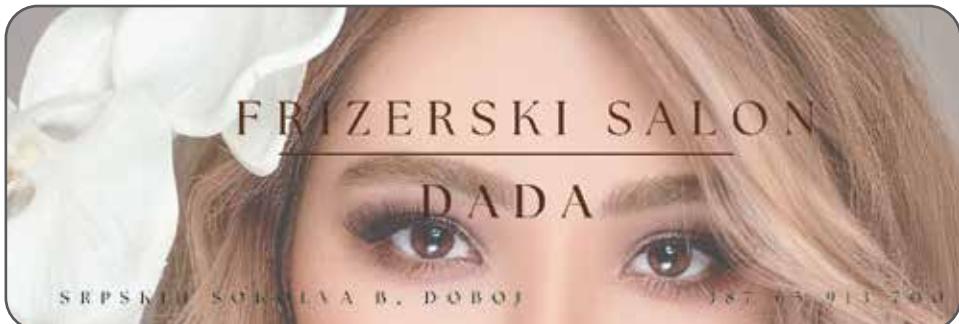


STUDIO TINA

HAIR SALON

Tiana Maksumić

061 283 382
Mostarskog bataljona bb, Korzo
88 000 Mostar



kozmetički salon

Milanka Bošnjaković I CEO & Founder

+387 62 676 675 +387 61 955 566
TC Sjenjak, Tuzla
kozmeticki salon 2A
kozmeticki_salon_2A

BS best style



M.M. BAŠESKIJE 20
061 198 794
033 864 564

Radno vrijeme:

pon.-petak 08-19h
subota 08-17h



Široki Brnjeg

063/141-824

@ ŠirokiBrnjeg

Luka Jelčić MakeUp

FAM
FRIZERSKI SALON

NUSRETA BRKIĆA 2, SARAJEVO
+387 62 690 833
FRIZERSKI SALON "FAM"
FRIZERSKI_SALON_FAM



SALON LJEPOTE BY
Hadiš Muračević

Željeznička br 8., Blatuša
Ekor komerc - II sprat
+387 63 486 783
Hair salon by Hadiš
frizerskistudiohadis.com



@beauty_basics
bbasics91@yahoo.com

+387/66-936-795
Svetosavska 10, Trebinje 89101

Šine Beauty Studio
Dobrobošensko 24
Dobrinje 1
71 125 Sarajevo
Tel: + 387 66 222 404
Facebook: Šine Studio
Instagram: @shine_studio
e-mail: angelamelić@icloud.com



NEOSKIN CENTAR

Vokića i Lorkovića 91, 88000 Mostar
Bosna i Hercegovina | Tel 036 311-575
@ Neoskin Centar



Mjesto u naravi - usjećajne

Larisa Sufi
Dipl. kozmetolog - podolog

Ul. Šabana Zahirovića 2
I sprat, stan br. 4
Tuzla, 75000
Tel: +387 62 641 445

@kozmeticki_salon_larisa
Kozmetički Larisa
larisasufi@gmail.com

Radno vrijeme:
Pon - Pet 12⁰⁰ - 19⁰⁰
Subota: 12⁰⁰ - 17⁰⁰



Izeta Nanića, Cazin
(u sklopu Motela Huremagić)
+ 387 61 436 063

Sve frizerske usluge
kao i nadogradnja
najkvalitetnije kose,
nadogradnja noktiju,
šminkanje, japansko
iscrtavanje obrva,
puder obrve te
skidanje tetovaža
laserom i trajne
šminke.

HAIR STUDIO Nikolina

Pranje i feniranje
+387 63 494 068
ul. Gojka Šuška
Čapljina



	ADEMA-ADA VARAGA Kozmetičar
	varagaaadema@hotmail.com www.kozmelickisalonada.com
	Hasana Brkića 26 71 000 Sarajevo
	+ 387 (0) 62 18 31 77

Vip Saloon



KOZMETIČKI SALON
www.kozmelickisalonada.com

- Manikura & Pedikura
- Masaže
- Tretmani lica
- Šminkanje
- Obrve i trepavice
- Njega tijela
- Depilacija



- Brendirani KEUNE frizerski salon
- Educirano osoblje na KEUNE akademiji
- Šišanje, feniranje, farbanje, pramenovi
- Neutralizacija, dekolorizacija
- Njega kose, bond fusion

- +387 63 377 447
vipsaloon2017@gmail.com
 VipSaloon Hairstyle
 vipsaloonhairstyle
 PC Mališić - Tromđea

WINGS
Spoil yourself

Beauty studio "Wings"
Mula Mustafe Bašeskije 17
033845814
@beautystudiowings
@studiowings_sa

IVANA M.

KOZMETIČKI STUDIO

IVANA MLIKOTA MARTINOVIC
kozmetolog i fizioterapeut

- 063/980-333; 063/263-262
- ivanamartincovic300@yahoo.com
- Kozmetički studio Ivana M.
- Ivanamlikota.martinovic
- pon - pet: 09 - 20h; sub: 09 - 14h

Salon kozmetik "CIBUS"

Ćumurija 1
71 000 Sarajevo
387 33 667 709
info@cibus.ba

Frizerske usluge
Solarj
Nadogradnja noktiju
Henna Tetto
Kozmetičke usluge:
Masaža
Depilacija
Šminkanje

Per Lei
ESTETSKI CENTAR

SENKA DŽANIĆ
VLASNIK

vl. Ivana Šarić
063/465/399
ul. Fra Grge
Martića 3, Vitez

FRIZERSKO STUDIO IN

@infrizerskistudio
Frizerski studio "IN"
frizerskistudionin.ivana@gmail.com

- Bosanskih branilaca bb,
zgrada Bigeraj, ulaz 4A
- 061 942 514
- Estetski centar "Per Lei"
- per.lei.srebrenik
- perlei.srebrenik@gmail.com

SALON LJEPOTE I ZDRAVLJA

Maderoterapija tijela
Maderoterapija lica
Manikir, trajni lak
Gel na prirodne nokte
Nadogradnja noktiju,

Depilacija, Lash lift, Henna obrve, Termo deka, Vakum gluteusa, Čišćenje lica, Hidrata, Masaža, Kiropraktika

BEAUTY PALACE
BY METINA GASK

061 827 829, 062 191 553
@Beauty_palace_by_mk
Beautypalacebymk
Pračina 3, Stup

Kozmetički salon "Dila"

- 062 827 336
- adila_87_nails
- Zviniće Šilobi bb
- Nadogradnja noktiju Dila

Dila Živak
Vl.Adila Suljic

Anja Malbašić
Professional make up artist

066 / 753 - 643
anjamalbasic09@gmail.com
@anjamalbašić
Petra Kočića b.b.
Srbac 78420

REXONA
Beauty Studio

REXONA
Beauty Studio

+ 387 65 836 937
Ul. Petra Kočića, Srbac
f. s.rexonaaa
Frizerski salon "Rexona"

Barber shop
ZELJKO LONČAR

+387 63 700 232
zeljoloncar123@gmail.com
zeljko_loncar_barber_shop
Zagrebačka bb, 08240 Posušje

Mevka
FRIZERSKI SALON

25. Novembar zpc. «Bosanka»
gradski bulevar Živinice
00 387 61 640 121
[f](#) [i](#)

EST. 2021

ŠIMA
STUDIO

STUDIO ŠIMA
Kontakt informacije

WhatsApp, Viber
+387 63 179 323
Instagram
frizerski_studio_sim

HVALA VAM ŠTO STE
NAŠ Klijent!

LA PIEL
Centar za lasersku depilaciju i njegu kože

LA PIEL Mostar

Splitska 2, 88000 Mostar
Tel: 036 316 322
Mob: 063 557 300

info@lapielbeauty.ba
www.lapielbeauty.ba

Private ophthalmology office
"Dr. Halimic"

Private ophthalmology office
Dr. Halimic®
Prof. dr. Jasmina Alibegović-Halimic
Specialist ophthalmologist
Tel: +387 33 877 125
Email: ordinacija@halimic@outlook.com
Website: www.prijevalnikakadimic.com
duloplastika.ba
Elita.com/ordinacija@halimic.com
Augenarzt Brauna 3, 71 000 Sarajevo

Frizerski salon

nita

Salon: 063 333 413
Adresa: PC 96-2, Čardaci, Vitez
E-mail: jukic777@yahoo.com

[f](#) [i](#)

EILE
beauty bar

+387 62 957 421
beautybar_elle2
Bedem bb, 77 000 Bihać
Vl. Beganić Elma

BEAUTY
SKIN & CARE

Beauty & Shine Branka Lučić
Kralja Tomislava 27a, Siroki Brijeg
+387 63 368 047 [www.BeautyShine.com](#)
BeautyShine Branka Lucic [beautyshine_sb](#)

ELENA ŠEHOVAC
CRAFT MASTERS

Beauty SALON

Academico Vojna Komadine 26, 77 000 Bihać Luka [f](#) Elena Šehovac Beauty SALON
[eelenashehovac.craftmasters](#) [eelenashehovac.academico.vojna](#) +387 691 060

FIZIO CENTAR
GACKO

Usluge iz oblasti fizikalne medicine i kozmetologije, edukacije
za masazu i hidžamu.

Slobodan Gutovic,
dipl. fizioterapeut

Heroega Stefana 1
89240 Gacko, 065 239 218

AURA mesocosmetic
THALGO ALKORPIS

MARUĆI ONLINE [www.bcjovanapanic.com](#)

S.p. Jovana Panic Banja Luka
Milana Karanovića 53, Banja Luka
+386 510 610 [www.bjovanapanic.com](#) [jovana_panic_beautycorner](#)
[Beauty Corner by Jovana Panic](#)

Pipi Duga Čarapa
BEAUTY SALON

066 285 564

Vojvode Mišića 53, Gradiška
[f](#) Pipi Duga Čarapa beauty salon

budicilija@gmail.com [pipidugacarapa_beautysalon](#)

adore
HAIR SALON

+387 63 - 493 - 605
@adorehairsalon
[www.adore-hairsalon.com](#)

CARPE DIEM

+387 62 333 662
Azize Šatirbegovića bb
71 000 Sarajevo
[i beautysalon_carpe_diem](#)

Ovlašteni
distributer i
ekskluzivni
partner za Fibroblast Skin
Tightening u BiH

Salon ljepote
Emina Karišik



Maarlas
SPA & BEAUTY

Maarlas Spa & Beauty
Bojnička 201
71120 Ilidža, Sarajevo, BiH
tel: +387 33 624 759
e-mail: info@maarlas.ba
www.maarlas.ba



Schär
GLUTEN-FREE

Schär Delishios NEW
SALINIS NEW
CURVIES ORIGINAL
CURVIES BBQ

Beautiful

lagani poput
oblačića



Na svu sreću!



SOLGAR SKIN, NAILS & HAIR je jedinstvena, uravnotežena i kompleksna formula koja sadrži aminokiseline, prah crvene alge, MSM, cink, bakar i vitamin C.



VITAMIN AND HERB



Za ljepešu, sjajniju i blistaviju kosu, kožu i nokte izaberite SOLGAR, SKIN, NAILS & HAIR!

Ljepota dolazi iznutra!

Solgar | Vaš Izbor.

SOLGAR SKIN, NAILS AND HAIR sadrži kombinaciju nekih od najbolje istraženih, prirodnih i metabolički visoko iskoristivih oblika nutrijenata, neophodnih za izgradnju kolagena i keratina.

Stanje i izgled kose, kože i noktiju ogledalo je općeg zdravstvenog stanja organizma, stoga su i najučinkovitiji proizvodi za **ljepotu oni koji djeluju - iznutra.**

Vitamin C doprinosi

normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju kože, cink pridonosi održavanju normalne kose, kože i noktiju a bakar pridonosi normalnoj pigmentaciji kose i kože.

SOLGAR SKIN, NAILS AND

HAIR 2009. osvojio je međunarodnu nagradu Best of Beauty Award, za najbolji proizvod, i odličan je dodatak za Vaš svakodnevni režim ljepote.

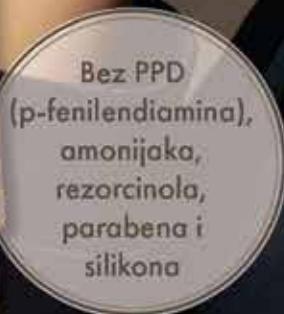
TRAJNE FARBE ZA KOSU SA ORGANSKIM SMILJEM I KAMILICOM



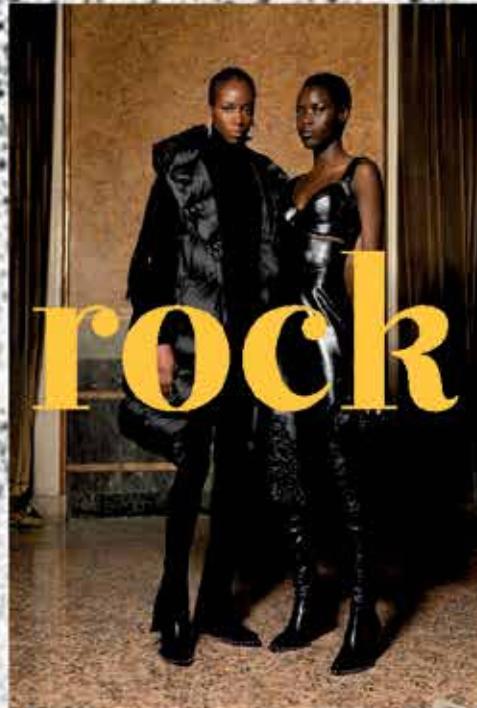
ALL FREE

Obogaćene **PLEXOM**

- ~ Postojana i intenzivna boja
- ~ Potpuna pokrivenost sijedih vlasi
- ~ Sjajna i glatka kosa



ERMANNÓ SCERVINO



MONTIBELLO

EXPERIENCE BEAUTY



12
in1

Montibello vam predstavlja:
RESET MY HAIR
rescue treatment
rezultat je lijepa, obnovljena kosa
koja je jača i otporna na lomljenje

RESET MY HAIR
rescue treatment

Sadrži mješavini biljnih proteina i amarantha sa 12 njegujućih prednosti:
hidratizira, hrani, obnavlja, daje volumen, mekoću, sjaj, obnavlja vrhove,
zaštita za obojenu kosu, zaštita od topote, zaštita od zagadnja, antistatičko dejstvo,
dugotrajna frizura bez vidljivih tragova.

Generalni uvoznik i distributer za Bosnu i Hercegovinu

LNB TRADE

Put srpske vojske 236, 78 400 Gradiška
+387 51 453 330 | info@lnbtrade.com | www.lnbtrade.com