

Jesen 2022.

Beautiful



Gabrijela Šimić



Inspiraciju za što bolji i kvalitetniji posao Gabrijela pronađe na svakom svom putovanju kojih je mnogo, te sve što vidi primjeni u svom poslu.

NAJVEĆI DOGAĐAJ U REGIJI



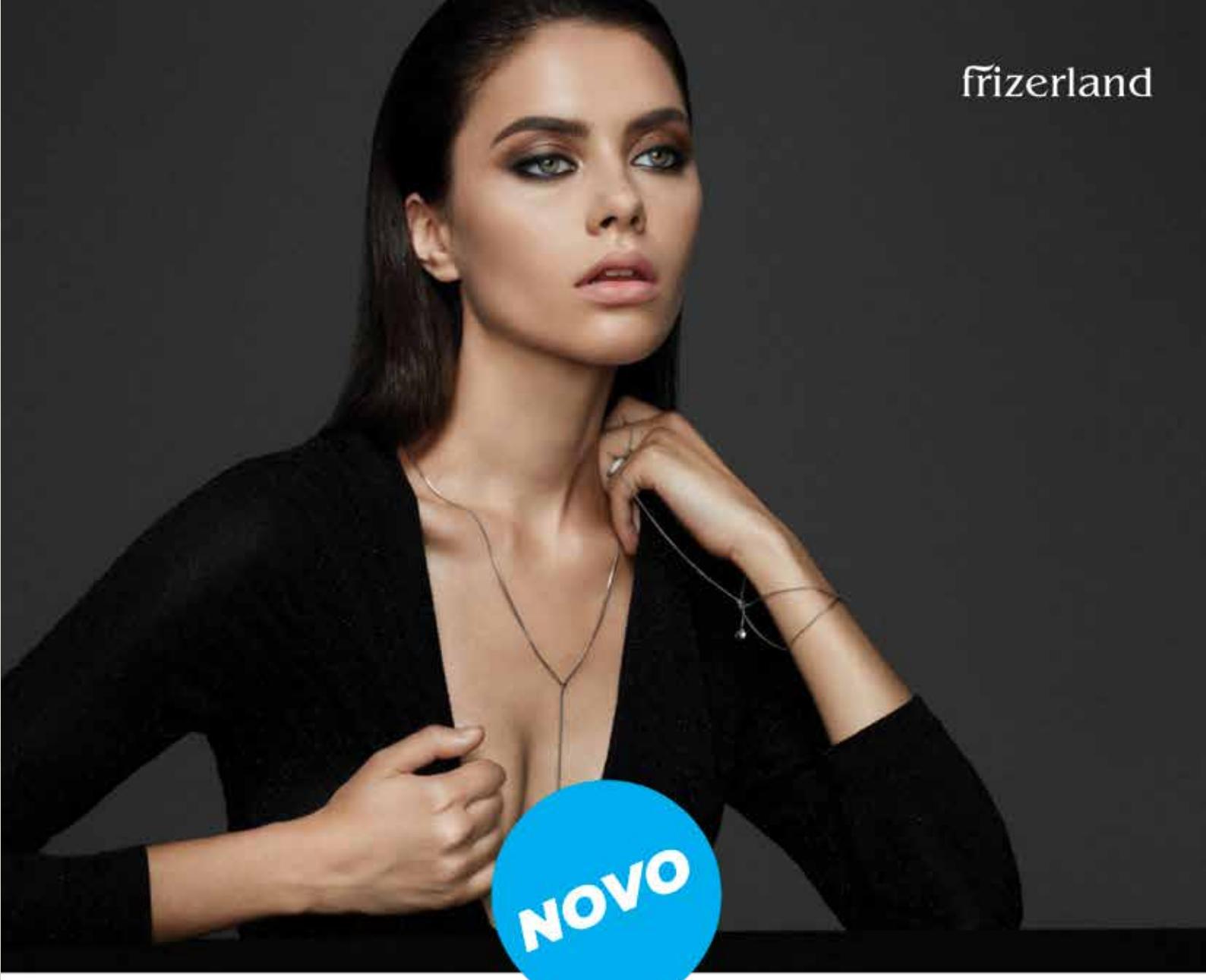
SARAJEVO, HOTEL HILLS
13. NOVEMBAR 2022

FORMA ZA PRIJAVU NA STRANICI
www.sajam.beautiful.ba

Sfera d.o.o.
Čevrina 9a, Mostar
Tel: 036/578-259

Azra Brajlović - Koordinator projekta
Mob: 065/157-245
E-mail: azra.brajlovic@sfera.ba

frizerland



NÉO

MAKE UP

partner ženske ljepote

Prirodni sastojci | Njegujuća svojstva | Vegan friendly | Iz sigurnih izvora | Bez glutena | Anti smog



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

94



LJEPOTA I NJEGA

12 Upotreba botoksa za rješavanje estetskih i funkcionalnih nedostataka i glavobolja tretmanom koji traje 3 MINUTE

26 Lash lift – za najljepše prirodne trepavice

74 Pravilna intimna njega žene

KOSA

100 Je li „FADE“ šišanje „OUT“?

108 Afričke pletenice vrlo rado nose i Hercegovke

NOKTI

120 No file tehnika – tehnika bez turpijanja noktiju

44



120



49





GABRIJELA ŠIMIĆ, zaštitno lice oktobarskog izdanja časopisa BeautiFUL

INTERVJU: GABRIJELA ŠIMIĆ

Gabrijela Šimić živi u Novom Travniku, rođena je 1990. godine, a ovim poslom bavi se već punih 10 godina. Tokom studiranja na Ekonomskom fakultetu dobija ideju za vlastiti biznis. Oduvijek je imala želju baviti se šminkanjem i na taj način stvoriti svoj beauty svijet uljepšavajući žene. Prije šminkanja nail art joj je bio prva ljubav, a kasnije sa šminkanjem sve je povezala, te je samim tim nastala ideja za pokretanje svog posla u studiju ljepote pod imenom "Beauty Bar" u Novom Travniku.

Za Gabrijelu je svaka klijentica izazov kako bi se postigao cilj: a to je lijepa i sretna žena. Inspiraciju za što bolji i kvalitetniji posao Gabrijela pronađe na svakom svom putovanju kojih je puno, te tako sve što vidi primjeni u svome poslu. "Treba vjerovati u sebe i dati zadnji atom snage za ono što voliš, a gotovo je onda kada završimo, a ne kad se umorimo", jednostavna je Gabrijelina poruka svima. Nakon dugo godina iskustva kroz Gabrijelin salon je prošlo mnogo zadovoljnih učenica kroz kvalitetne edukacije koje sa zadovoljstvom pruža u svom salonu. Studio ljepote "Beauty Bar" nalazi se u ulici Stjepana Radića br. 9. u Novom Travniku Beauty Bar • Gabrijela Šimić

Beautifull: Draga Gabrijela, tim BeautiFUL već odavno ima divnu saradnju s vama, ali da vas predstavimo i našim čitaocima, recite nam nešto više o sebi?

Šimić: Ja bi za sebe mogla reći da sam jako jednostavna djevojka koja život doživljava kao jednu lijepu igru u kojoj možemo izabrati samo jedan pravilan put. A



Inspiraciju za što bolji i kvalitetniji posao Gabrijela pronađe na svakom svom putovanju kojih je puno, te tako sve što vidi primjeni u svome poslu.

to je da dajemo sve od sebe za život kakav zapravo želimo bez straha i granica, te počnemo shvatati ovaj svijet kao predivan poklon koji moramo iskoristiti na pravi način. A to je da budemo sretni i da svoju sreću dijelimo sa drugim ljudima.

BeautiFUL: Kako je počela vaša priča u beauty svijetu i odakle kreće ideja za ovaj biznis?

Šimić: Oduvijek sam voljela šminkati, te kao mala devojčica sam kupovala Cosmopolitan novine kako bi tražila inspiraciju za šminkanje sa predivnim modelima u svijetu ljepote. Potajno sam se nadala da bi to nekada mogao biti moj put sto se na kraju i ostvarilo.

BeautiFUL: Već smo pričali o predivnom izgledu

U narednom periodu u planu je pokretanje još jednog predivnog mjesto za uljepšavanje kako bi klijenticama mogli pružiti još noviteta iz beauty svijeta.

salona kojem ste vlasnik, samim tim odajete čvrst stav i ljubav prema poslu koji radite. Slažete li se da u beauty industriji sve igra važnu ulogu za prvi dojam koji je najbitniji?

Šimić: Moj salon je mali raj, u kojem će se svaka klijentica osjećati ugodno i na neki način pobjeći od svakodnevnice opuštajući se uz mnogobrojne tretmane koje nudimo u salону. Prvi dojam je po meni najvažniji u smislu da je jako bitno uređenje samog prostora, te ljubaznosti i profesionalnosti osoblja koje vodi sami salon.

BeautiFUL: Koje usluge nudite u svom salonu i šta to najviše žene biraju kao tretman?

Šimić: U našem salonu možete dobiti sve kozmetičke

Moda i ljepota su mi uveliko pomogle da radim ono što zaista volim usrećujući druge ljudi i uljepšavajući ih, te čineći ih sretnim. Pomjerajući granice i gradeći kvalitetne odnose sa klijentima i djelatnicima nalazim se na ovom mjestu.



Moj salon je mali raj, u kojem će se svaka klijentica osjećati ugodno i na neki način pobjeći od svakodnevnice opuštajući se uz mnogobrojne tretmane koje nudimo u salonu. Prvi dojam je po meni najvažniji u smislu da je jako bitno uređenje samog prostora, te ljubaznosti i profesionalnosti osoblja koje vodi sami salon.

usluge kao što su manikura, pedikura, masaže, depilacije, ugradnja trepavica, tretmani lica, profesionalno šminkanje, te solarij. Najveći naglasak stavljam na permanent make up obrva, usana, očiju. Naravno uz sve to me prati tim djevojaka u stvaranju novih ciljeva i rezultata.

BeautiFUL: Volite da putujete, koji gradovi i države su na vas ostavili najveći utisak kada pričamo o beauty industriji i zbog čega?

Šimić: Volim da u slobodno vrijeme putujem i upoznavam nove kulture i načine života, uz opuštanje čovjek širi vlastite vidike i postaje kompletnija osoba otvorena za cijeli svijet. Na svim svojim putovanjima sam pronašla mnoštvo inspiracije što mi je uvelike pomoglo u samom shvatanju posla. Ljubaznost od Istočnočačkih zemalja i nekih detalja kao što su unikatna posudica od kokosa iz Mexica, te savršenih maski za lice iz Seola Južne Koreje.



BeautiFUL: Koliko ostale države i gradovi tačnije vlasnici salona brinu o enterijeru svojih salona, te šta mislite o tome?

Šimić: Kod nas se danas sve više i više vodi računa o intrijeru samog prostora što uvelike pomaže u samom poslovanju svake djelatnosti.

Beauty Bar je napravljen od obične mračne garaže i pretvoren u moderan i ugodan prostor što mu daje dodatnu vrijednost i pokazuje da uz puno volje i stila je sve moguće.

BeautiFUL: Da li su vas vaša putovanja inspirisala za enterijer salona i da li inače inspiraciju za sve vaše nove ideje tražite u putovanjima?

Šimić: Do sad sam proputovala preko 30 država što je svakako pomoglo u stvaranju ovog predivnog salona koji i dan danas nakon dugo vremena osvaja nove klijente.



BeautiFUL: Kad spominjemo ideje, da li ima nešto novo što možemo očekivati od vas u narednom periodu, neko putovanje ili neki noviteti?

Šimić: U Narednom periodu u planu je pokretanje još jednog predivnog mjeseta za uljepšavanje kako bi našim klijenticama mogli pružiti još noviteta iz beauty svijeta. Svakako su u planu i putovanja od daleke Amerike do Istočnog Japana i tako diljem svijeta kako bi upotpunili cijelu priču u ostvarivanju novih ciljeva.

BeautiFUL: Ono što nas uvijek impresionira, jeste što žene pored uspješnog poslovanja, mnogo brinu za svoj izgled, a vi se trudite uvijek biti u trendu. Da li je teško postići sve to na vrijeme?

Šimić: Dosta ljudi me to pitalo diveći se, kako sve stižem i kako pored mnoštvo novih projekata i obveza stižem uvijek biti u trendu. Ja sam oduvijek voljela modu i sve sto je povezano sa beauty svijetom tako da meni to nije nikada bilo naporno i teško jer bi svaki put uživala dok to sve iznosim. Da zaokružimo cijelu priču moda i ljepota mi je uvelike pomogla da radim ono što zaista volim usrećujući druge ljudi uljepšavajući ih, te čineći ih sretnim, pomjerajući granice i graditi kvalitetne odnose sa klijentima i djelatnicama bez kojih ovo sve ne bi bilo moguće.



ZA NJEŽNO SVAKODNEVNO IZBJELJIVANJE



Šest okusa,
jedna formula

Dugotrajna
svježina

Bakterijski
balans

Enzimsko
bijeljenje

SWISS PREMIUM ORAL CARE



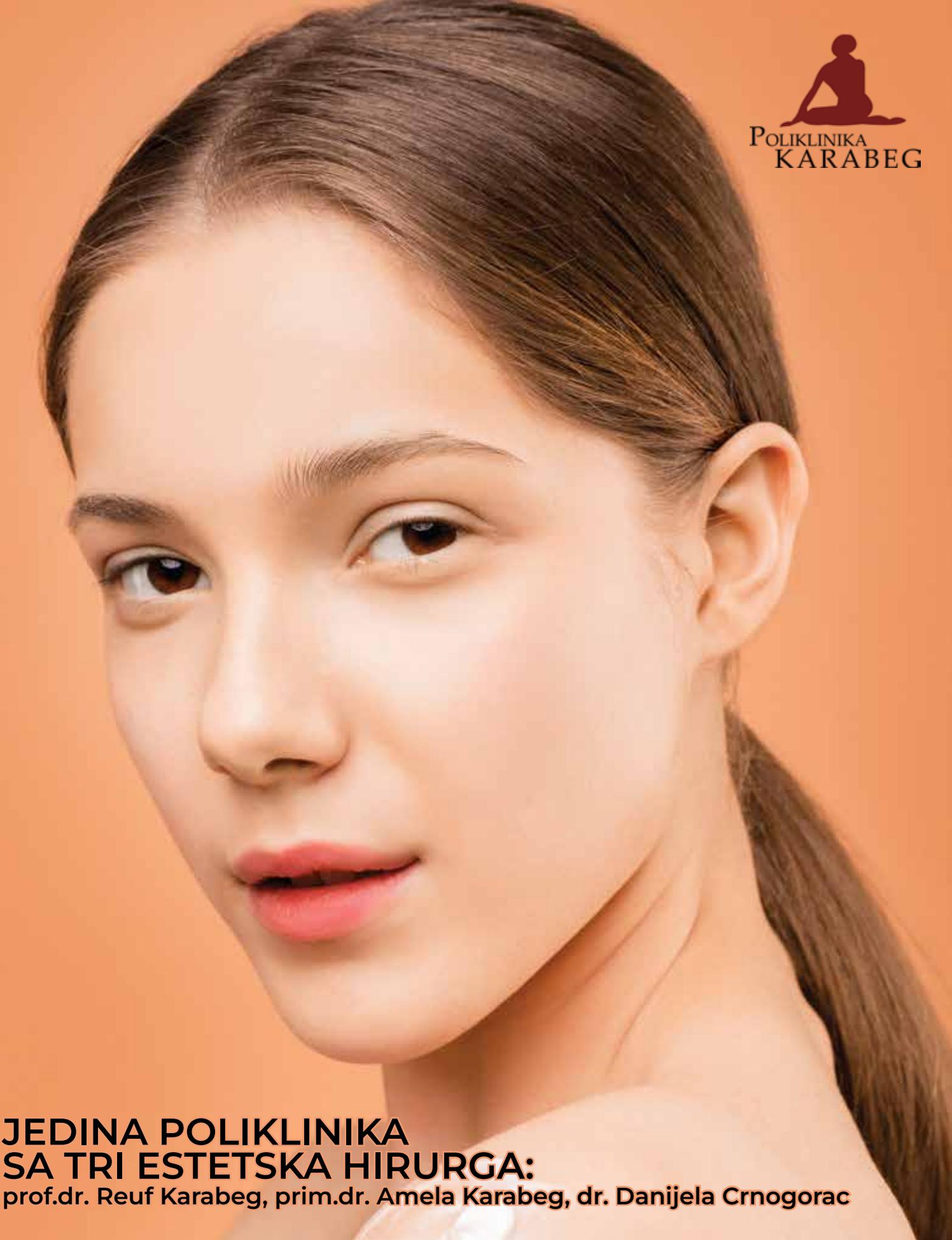
Paste za zube Be you možete naći u web trgovini www.zdrav-enzimski.ba ili apotekama.
Za više informacija pišite na info@hiklassco.ba ili pozovite 032/89 12 11.



CURAPROX Bosna i Hercegovina



curaproxbih



**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



Upotreba botoksa za rješavanje estetskih i funkcionalnih nedostataka i glavobolja tretmanom koji traje 3 MINUTE

Savjeti i činjenice bazirani nakon minimalno 6.000 procedura kod (pre)zadovoljnih pacijenata.



Piše: primarijus dr. Amela Karabeg

Primarijus 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, Balcan Association of Aesthetic and Plastic Surgeons
FELLOWS IN SCIENCE ,Fellows in science UPREHBİH, Association of Plastic,Reconstructive and Aesthetic Surgeons in Bosnia and Herzegovina (www.uprehbih.com)

ŠTA JE BOTOKS I KAKAV JE MEHANIZAM DJELOVANJA?

Botulin toksin je egzotoksin proizведен od anaerobne bakterije klostridijum botulinum. U terapijske svrhe se koristi botulinum toksin tipa A. Još davne 1949 godine Burger je dokazao da je mehanizam djelovanja botulinum toksina blokada neuromuskularne sprovodljivosti. Kod žena zbog smanjenja polnih hormona, prvenstveno estrogena, nakon menopauze dolazi do brojnih promjena kao što su gubitak potkožnog masnog tkiva, smanjuje se proizvodnja kolagena, koža postaje suha i zbog toga sitne bore postaju još izraženije. Znano je da se bore javljaju zbog kontrakcije mišića lica te bore vremenom postaju trajne i dublje. Dakle „krivac“ za pojavu bora su mimični mišići jer se kao posljedica mišićnih kontraktacija javljaju trajne bore. Kada se botoks ubrizga u te mišiće blokiraju se nervni signali,

Samo iskusan ljekar može ispravno da procjeni da li postoje prave indikacije za primjenu i koja doza je dovoljna. Ljekar procjenjuje da li će se botoks dati u mišić (najčešće) ili u pojedinim slučajevima subkutano (izuzetno rijetko). Potpuno blokiranje mišića, mimika djeluje vještački i dobije se kontra efekat. Zato treba napraviti balans, a za to treba iskustvo. Procedura se može izvoditi u bilo koje godišnje doba. A o ovoj temi za časopis BeautiFUL piše dr. Amela Karabeg.

mišići se opuštaju i bore se izravnavaju.

Botoks blokira acetilholin na motornim pločama i kao posljedica toga nastupa privremena pareza tretiranih mišića. Injiciranjem botulinum toksina tipa A u malim dozama postiže se selektivna blokada tih mišića. Ostali mišići ostaju u funkciji i time lice zadržava normalnu mimiku i dobije prirodan i ljepeši izgled. Tretman botoksom je 2002. godine odobrila Američka organizacija (FDA) koja kontroliše kvalitet i sigurnost hrane i lijekova.

Upotreba botoksa u estetske svrhe i liječenja raznih oboljenja

• ESTETSKE INDIKACIJE

Tretman botoksom predstavlja jedan od najidealnijih, najpopularnijih i najčešćih estetsko-kozmetskih zahvata. Uklanja bore u području čela, korjena nosa, oko očiju, na usnama (pušačke), vratu itd. Tretiraju se bore u korjenu nosa (zona mrštenja), horizontalne bore čela, bore smijalice sa strane očiju, horizontalni nabori u području obje strane nosa, nabori na vratu itd.

• OBOLJENJA

Botoks se koristi za liječenje mišićnog spazma, strabizma (razrokosti), cervicalne distonije (nervno oboljenje koje se odlikuje grčenjem i nevoljnim pokretima mišića vrata i ramena), tikova, tremora (tresenje ruku). Osobito je koristan u liječenju migrena. Migrena je jedna od najčešćih vrsta glavobolja koja se javlja periodično. Zastupljena je 12-20% žena i 6% muškaraca. Javlja se u dobi između 20-40 godina, ali i u starijoj životnoj dobi. Botoks smanjuje spastičnost kod migrena i tako ublažava bolove koji mogu nestati poslije nekoliko tretmana a nekad i nakon samo jednog tretmana.

• SOCIJALNI I KOZMETSKI RAZLOZI

Prekomjerno znojenje mogu uzrokovati napor, strah i najčešće zahvata pazušne jame, dlanove i tabane. Može se javiti i kao posljedica bolesti (tuberkuloza, šećerna bolest, pojačana funkcija štitne žlijezde), ali i zbog trudnoće, povećane tjelesne težine i klimaksa.

Botoks rješava problem prekomjernog znojenja tako što blokira utjecaj acetil holina na znojne žlijezde. Najčešće tretiramo problem znojenja pazuha, pa dlanova i najrjeđe stopala.

TRETMAN BOTOKSOM, TEHNIKA UBRIZGAVANJA - TRETMAN TRAJE 3-5 MINUTA, ODMAH NA POSAO

Neposredno prije ubrizgavanja kod osjetljivih pacijenata nanese se anestetička krema. Aplikaciju vršimo malim iglama od 30G. Neposredno prije toga se botulinum toksin razblaži sa sterilnom fiziološkom otopinom. Injiciranje se vrši u sjedećem položaju ili ležećem sa uzdigнутim uzglavljem. Tretmanu se mogu podvrgnuti zdrave osobe od 18-65 i više godina. Zahvat je bezbolan i traje 3-5 min. Djelovanje botoksa je lokalizovano na mjestu gdje je injiciran.

OPREZ, NA VAMA JE ODABIR OSOBE KOJA ĆE VAS TRETIRATI ZA PRIRODAN IZGLED TREBA VELIKO ISKUSTVO

Potrebno je veliko iskustvo, jer iskusan esteski hirurg daje botoks u tačno određen mišić a manje iskusni ljekari daju botoks potkožno. Zbog toga se mora dobro poznavati anatomija regije u koju se aplicira botoks za postizanje odličnog rezultata. Nažalost, danas se mnoge osobe koje nemaju licencu i nadrilekari bave aplikacijom botoksa. Ako ga koriste nestručne osobe, mogu da izazovu brojne negativne efekte (slabost mišića, asimetrije, pad kapka, probleme sa govorom i gutanjem, pa čak i teže zdravstvene posljedice). Problem je što inspekcije ministarstva zdravlja koje kontrolišu apoteke, nemaju nadležnost za kontrolisanje određenih takvih ustanova. Samo iskusan ljekar može ispravno da procjeni da li postoje prave indikacije za primjenu i koja doza je dovoljna. Ljekar procjenjuje da li će se botoks dati u mišić (najčešće) ili u pojedinim slučajevima subkutano (izuzetno rijetko). Potpuno blokirana mimika djeluje vještački i dobije se kontra efekat. Zato treba napraviti balans a za to treba iskustvo. Procedura se može izvoditi u bilo koje godišnje doba.

KOMBINOVANI TRETMANI

Botoks se može kombinovati sa drugim procedurama prvenstveno hijaluronskim filerima, mezoterapijom i PRP metodom što često radimo u našoj poliklinici.

UPUTE POSLIJE TRETMANA BOTOKSOM

Pacijent se vraća svakodnevnim aktivnostima odmah nakon aplikacije. Efekat nastupa za 3-4 dana, a krajnji rezultat nakon 7 dana. Tretman ima dejstvo od minimum 5 do maksimum 12 mjeseci. Jedini nedostatak je što nema trajni učinak te se tretmani moraju ponavljati a kod ponovljenih tretmana estetski učinak podmlađivanja može biti trajniji. Nuspojave se javljaju rijetko, ovisno o pacijentovoj reakciji i iskustvu onog ko vam aplicira botoks. Pojave kao što su crvenilo, manji podlivi, bolnost povlače se nakon nekoliko minuta, sati ili dana.

Prije same procedure obavi se sa pacijentom informativni razgovor na kome pacijent dobije odgovore na sva pitanja o samoj proceduri i pacijent potpiše formular saglasnosti za proceduru.



Piše: prof.dr. Reuf Karabeg

Prof.dr. Reuf Karabeg je specijalista opšte hirurgije, plastične, rekonstruktivne i estetske hirurgije.

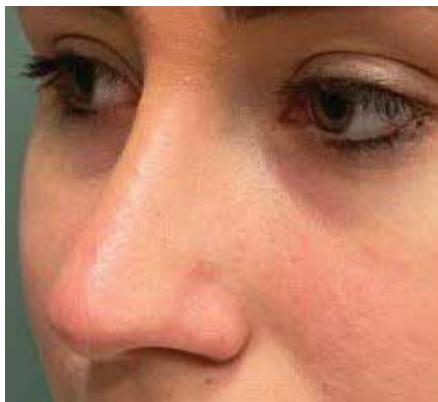
- ISAPS, International Society of Aesthetic and Plastic Surgeons
- ASPS , American Association of Plastic Surgeons
- ESPRAS, European Society of Plastic,Reconstructive and Aesthetic Surgeons
- National delegate
- BAPRAS, FELLOWS IN SCIENCE
- UPREHBIH, Association of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgeons in Bosnia and Herzegovina
- President of Association (www.uprehbih.com).
- ICOPLAST, International Confederation of Plastic Surgery Societies
- National delegate and Chair of the Professional Standards Committee
- Professor of Surgery at Medical Faculty of University of Sarajevo
- Surgical Clinic „Karabeg“ Sarajevo (www.karabeg.com)
- The Head of Medical staff of football team „ Sarajevo“ and National A Football Team of B&H.

ESTETSKA I FUNKCIONALNA OPERACIJA NOSA

Operacije nosa spadaju u najteže i najčešće operacije estetske hirurgije. Na više načina simbolizira umjetnost, nauku i praksu ove hirurške discipline (prije svega estetske hirurgije). Neohodno je (raz)otkrivanje psihoestetskog statusa pacijenta. Mora postojati hirurška kompetentnost za modifikaciju operativnog

zahvata u skladu sa individualnom situacijom (radi se personalizirana hirurgija) ali i najvažnije - mora se postići značajno poboljšanje respiratorne (disajne) funkcije i dobiti odličan estetski rezultat. Koliko god je moguće, u skladu sa percepцијом pacijenta. Više za časopis BeautiFUL piše dr. Reuf Karabeg. Pacijent i

Glavna je ponovni operativni zahvat odnosno neuspjeh operacije.
U svijetu, ovisno od hirurga do hirurga, ponovni zahvat je od 5-15-30%. U poliklinici „Karabeg“ procenat ponovljenih operativnih zahvata je na najmanjoj mogućoj stopi, ispod 2%.



njegova rodbina su mnogo zahtjevniji danas i uopšte bolje informirani nego ikad ranije. Nažalost, mnoge od informacija su pogrešno shvaćene i pacijent može biti pod lažnom impresijom. Stoga, prave informacije mora dobiti od hirurga. Pacijent vjeruje ili dolazi sa predubjeđenjem da je estetski hirurg čarobnjak, zaboravlja da je esteska hirurgija grana hirurgije, sa mogućim komplikacijama izuzetno rijetkim. Glavna je ponovni operativni zahvat odnosno neuspjeh operacije. U svijetu, ovisno od hirurga do hirurga, ponovni zahvat je od 5-15-30%. U našim rukama u poliklinici „Karabeg“ procenat ponovljenih operativnih zahvata je na najmanjoj mogućoj stopi, ispod 2%.

FUNKCIJA DISANJA JE NARUŠENA KOD VEĆINE PACIJENATA KOJI TRAŽE ESTETSKI ZAHVAT

Većina pacijenata koji zahtijevaju estetsku operaciju nosa jednostavno traži poboljšanje veličine i oblika nosa. Najčešće, smanjenje veličine, djelimično određenih zona ili kompletнog nosa. Ne smije se zanemariti činjenica (osobito ne smije pacijent) da osim važne estetske i dominantno personalne karakteristike, nos predstavlja i važan organ mirisa i glavni organ disanja. I da je funkcija disanja najčešće narušena kod većine pacijenata koji traže estetski zahvat, a osobito nakon traume nosa. Što pacijent ne mora, ali hirurg bi morao da uoči i prezentira pacijentu. Rezultat je uobičajeno operacija iz estetskih ali i funkcionalnih razloga (operacija nosnoga septuma - pregrade, koja je iskrivljena ili izlomljena i otežava disanje).

ODABIR PACIJENATA

Očigledno je za uspjeh operativnog zahvata od najvećeg značaja pravilan odabir pacijenata. I pacijent i hirurg moraju biti zadovoljni. Važno je da se otkrije pacijent sa dismorfobijom ili iskrivljenom slikom (u ogledalu) o sebi. Bez obzira na korektno urađeni zahvat, veoma dobar ili čak perfektni rezultat, pacijent može biti nezadovoljan.

ŠTA JE DISMORFOBIJA?

Objasniti će na sljedećem primjeru. Dakle, čak u slučaju kad bi 10 od 10 konsultiranih estetskih hirurga, koji bi dali sekundarno mišljenje da je operativni zahvat dao vrhunski rezultat i da nema potrebe za novim zahvatom, da pacijent ima dobru prohodnost dišnih puteva itd., pacijent nije i dalje uvjeren u to i insistira na daljoj korekciji. Takve pacijente nije lako otkriti u preoperativnom razgovoru jer su inteligentni, eloquentni, simpatični a u dubini duše mogu biti frustrirani ili puni kompleksa. Slanje pacijenta psihologu često dovodi do nerazumijevanja u ordinaciji plastičnog hirurga. Može biti neugodno iskustvo i za pacijenta i hirurga.

HIRURŠKA PROCEDURA, OTVORENA I ZATVORENA TEHNIKA

Operaciju je teško razumjeti pošto se praktično radi „na slijepo“ kod zatvorene tehnike jer nema vanjskih rezova. Kod otvorene tehnike, preglednost je besprijeckorna, ali ostaje mali oziljak na kolumeli tj. na pregradi koja dijeli dvije nosnice.

Trajanje operativnog zahvata je oko 60 min kada se radi samo estetska komponenta a u prosjeku 90 min, kada se radi i operativni zahvat nosne pregrade za „bolje disanje“.

ANESTEZIJA I HOSPITALIZACIJA

Operacija se radi, obično u opštoj anesteziji, rjeđe u kombinaciji analgosedacije i lokalne anestezije. Žnamo u našoj poliklinici uraditi zahvat i u lokalnoj anesteziji, kada je pacijentu opšta anestezija rizična zbog zdravstvenog stanja ili ako istu preferira.

Hospitalizacija nije neophodna. Četiri do 6 h nakon operativnog zahvata pacijentu je dozvoljeno da ide kući ali, po želji, može ostati u poliklinici 24 h ili duže.

POSTOPERATIVNI TOK

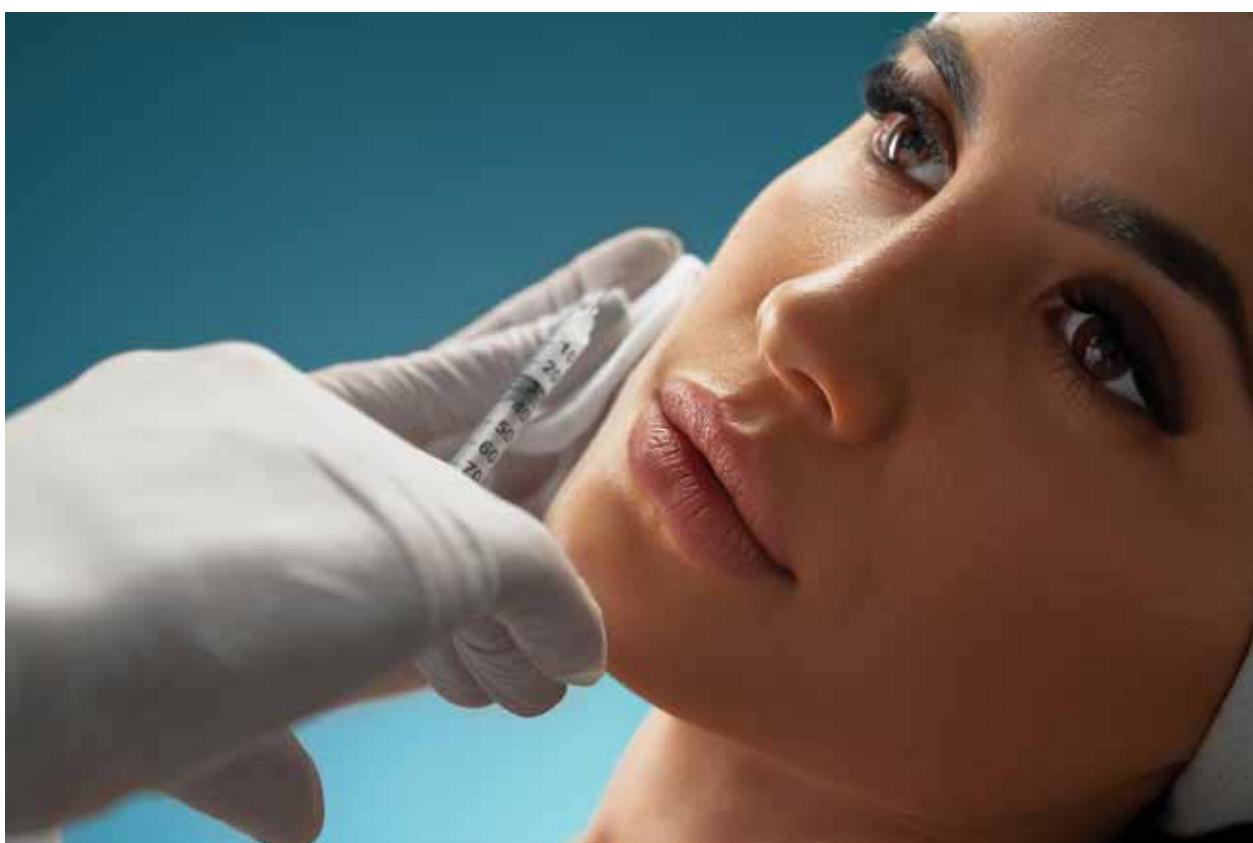
Tamponada nosa traje 3-5dana, zavisno radi li se i kakvog je oštećenja i nosna pregrada (ispravljanje krive nosne pregrade i konsekutivno boljega disanja). Gips ili druga vrsta imobilizacije na nosu se ima od 7 do maksimalno 10 dana i to samo u slučaju da se moraju pomjerati nosne kosti. Inače, ako se ne pomjeraju, nema nikakve imobilizacije osim flastera 3-4 dana. Vanjskih ožiljaka nema, rijetko samo 5 mm na spoju sa gornjom usnom (kod otvorene tehnike) ali je isti praktično nevidljiv. Operacija uobičajeno traje 60-90 minuta. Obično se konci ne skidaju nego se sami resorbuju. Izuzetak je skidanje par konaca na bazi nosa ako se koristi tzv. otvorena tehnika. Povratak na posao, zavisno od vrste operativnog zahvata se očekuje nakon 7-12 dana.

“

Većina pacijenata koji zahtijevaju estetsku operaciju nosa jednostavno traži poboljšanje veličine i oblika nosa. Najčešće, smanjenje veličine, djelimično određenih zona ili kompletнog nosa.

USPJEH OPERACIJE

Uspjeh često ovisi od taktilnog i emocionalnog osjeta hirurga. Podrazumijeva trodimenzionalni koncept. Kompleksnost se sastoji u tome što je često, ponekad i nemoguće predvidjeti krajnji rezultat. Pacijentovo zadovoljstvo je uobičajena konsekvenca operativnoga zahvata. Određeni broj pacijenta zahtijeva dodatni operativni zahvat, najčešće minorni u lokalnoj anesteziji i isti se stoga mora smatrati nastavkom liječenja što se preoperativno objasni pacijentu koji tu činjenicu shvati i prihvati.





Otkrili smo jedan domaći brend čiji PROIZVODI ZA KOSU mogu da pariraju svjetski poznatim brendovima!



Riječ je o domaćem brendu Rossen koji sadrži učinkovite proizvode za rast i oporavak kose. Osvrnućemo se na njihova 4 proizvoda čiji se glas o magičnom djelovanju brzo prenosi društvenim mrežama. Korisnici vrlo rado dijele svoja iskustva primjenom prirodne kozmetike kada je u pitanju kosa i njen zdrav i lijep izgled.

vona je neko ko je svoje poverenje dao proizvodima u samim počecima poslovanja. Ponosni na činjenicu da su proizvodi od strane mnogih žena prihvaćeni kao vrlo kvalitetni i učinkoviti.

Domaći brend Rossen prije par godina počeo je osvajati svijet svojim proizvodima. U moru proizvoda za kosu, najvažnija vrijednost koju ovaj brend njeguje upravo je prirodnost, a zatim i inovativnost.

Kako su BiH i Srbija zemlje koje imaju očuvano prirodno bogatstvo i stručne kadrove, rodila se ideja da se te dvije činjenice spoje u jednu lijepu priču. Priču o izradi prirodne kozmetike – **ROSSEN!**

Sve je počelo sa starim farmaceutskim recepturama i prirodnim sastojcima, a danas dio proizvodnje ide ruku pod ruku s modernom kozmetologijom. Proizvodnja je usklađena sa propisima i u potpunosti odgovara visokim standardima za kozmetiku. Proizvodi su certifikovani prema EN ISO 9001 i EN ISO 22716, koji garantuju visokokvalitetne proizvode.

Nerijetko se može čuti da je kosa ujedno i ogledalo našeg zdravlja. Kao i drugi dijelovi tijela, kosa zahtijeva

njegu i proizvode koji će je osnažiti, učiniti nježnom poput svile i ponosno bujnom. Ako ste u potrazi za učinkovitom metodom za postizanje zdrave, lijepе i snažne kose, u nastavku potražite odgovor.



Ako vam se čini da se ljudi oko vas bude sa zaglađenom i stilizovanom kosom, vjerujte – gotovo je nemoguće. Potrebni su kvalitetni proizvodi da biste dobili izgled zdrave i njegovane kose.

#4 KORAKA DO ZDRAVE I BUJNE KOSE UZ PODRŠKU IZ PRIRODE

Favorit #1 – VITAMINSKA INFUZIJA ZA KOSU

Hair infusion serum razvijen je sa ciljem da kosi i tjemenu vrati sve vitamine i nutrijente koji su potrebni za rast, oporavak i obnovu vlasista i dlake. Pomno odabrani sastojci poput prirodnih ulja, argana, badema, koprove, kamilice, udruženih sa A, D i E vitaminima čine najhranjiviji tretman za njegu kose. Još nešto što ga čini posebnim jeste češalj aplikator i kapica koju dobijete u kutiji, koji znatno olakšavaju nanošenje seruma na tjeme i kosu. Da zaključimo, vitaminska infuzija za kosu sa aplikatorom za lakše nanošenje je #MUSTHAVE proizvod.

Favorit #2 – BIOELIXIR ŠAMPON

Spojem prirodne recepture, đumbira, argana i ricinusa nastao je proizvod koji je dobio 2. mjesto na listi favorit Rossen proizvoda. Pranjem kose BioElixir šamponom obnoviti ćete folikul kose i podstići njen rast, što je vrlo bitna činjenica. Informacija dobijena od korisnika je i da je ovaj preparat savršen i protiv opadanja kose, što je i dokazano. Trudimo se da na svoje tijelo ne nanosimo ništa što šteti našem zdravlju, u cilju ispunjavanja naših želja ovaj šampon ne sadrži SLS, silikone, mineralna ulja i parabene.

Favorit #3 - Oil therapy maska

Za sve one koji žele da oporave svoju kosu, preporučuje se da biraju ovaj proizvod. Pomaže dubinskom oporavku i trajno ojačava vlakna kose, što znači da pomaže u zaštiti od dehidracije za meku, sjajnu i njegovano kosu. A, ako ste imalo od onih koji pate od kose koja se petlja, onda je ova maska kao stvorena za vas. Pomaže da kosa bude poslušnija i lakša za raščeljavanje. Oil therapy maska čini sve to zahvaljujući formuli bogato eteričnim i biljnim uljima.

Favorit #4 Silky spray

Ne podcenjuj TOPLITU zaštitu kose. Visoke temperature oštećuju strukturu kose, dovode do isušivanja i pucanja vrhova. Bilo da kosu peglate, uvijate ili jednostavno koristite fen ne zaboravite da kosu ZAŠTITE od izvora toplove. SILKY sadrži PROTEIN SVILE, PANTELON i SKVALAN (prirodna zamjena za silikone) koji imaju višestruko dejstvo. Silky oblaže dlaku i stvara zaštitni sloj koji će sprečiti njeno isušivanje i kontrolisati neposlušne vlasi.

Zdrava kosa počinje sa zdravim tjemenom



DERMAMEDIC

Dr Marija Ristanovic

GENERALNI DISTRIBUTER (BiH)

NEAUVIA™

FOR YOUR
NEAUVIA
EXPERIENCE

dermamedicgroup.ba



SAVE THE DATE



"Neauvia Experience Day", Dermamedic group



D

ugo iščekivani event godine "Neauvia Experience Day", koji je veoma zainteresovao naučnu javnost, a u stručnoj organizaciji dr. Marije Ristanović i njene ordinacije 'Dermamedic', generalnog zastupnika preparata prestižnog švajcarskog brenda Neauvia na prostorima BiH, održat će se 29. oktobra u hotelu "Europa" u Sarajevu.

Ovom prilikom Dermamedic group želi pozvati doktore medicine i stomatologije da se upoznaju sa naprednim Neauvia holističkim pristupom i jedinstvenim protokolom koji će pacijentima omogućiti prirodne i dugotrajne efekte podmlađenosti nakon izvedenih estetskih tretmana. Poziv je otvoren za drage kolege iz zemlje i regionala, sa željom da se pridruže u ovom ekskluzivnom događaju i tako ostanu u toku sa najsavremenijim postignućima na području estetske medicine, a uz prisustvo eminentnog eksperta dr. Ernesta J. Perez-a iz Madrija, čuvenog po izrazito važnim radovima, standardima i normama u estetskoj medicini i hirurgiji. „Veliko nam je zadovoljstvo što će dr. Ernesto J. Perez, koji će biti naš oficijalni predavač, pored gostujućih lekara iz regionala, predstaviti kolegama svoje znanje, umeće i iskustvo, dok njegovu zavidnu biografiju ispisuju različiti poslovni angažmani kao što su: govornik na kongresima i simpozijumima, učesnik na preko 200 edukacija u oblasti estetske medicine i mentor na obukama kao što je primena Botulinum toksina, dermalnih filera, mezonita, lasera i elektromedicinske tehnologije. Dr. Perez trenutno se nalazi na poziciji medicinskog direktora Klinike FEMM, na Odeljenju za estetsku medicinu i hirurgiju u Španiji“, istakla je Dr. Marija Ristanović, Dermamedic group. Izuzetno im je drago što će biti domaćini ovog do sada najvećeg susreta vrhunskih ljekara u okruženju i iskreno se raduju zajedničkom učenju, radu i druženju.

Dr. Marija Ristanović, Dermamedic group
Atinska 6, Bijeljina, Hilendarska 38/1, Lukavica
Kontakt telefon: 065 / 388-732 | 055 / 204-144
Web: dermamedicgroup.ba



„NATURAL MAKE UP LOOK“ je uvijek u trendu by ANA UDE

Ovo je tema masterclassa koju će Ana Ude predstaviti na eventu „Edukacije BeautiFUL2022“, koji će se održati u Sarajevu, 13 Novembra 2022 godine.

Usklopu eventa „Edukacije BeautiFUL2022“ Ana Ude će održati svoj masterclass o temi „Natural make up look“. Obostrano je zadovoljstvo održavanja masterclassa, te u razgovoru sa Anom vam možemo otkriti više informacija o temi s kojom će se predstaviti. Ukoliko i vi želite da se prijavite, te pogledate ostale edukatore, kojih je 25, ukucajte www.sajam.beautiful.ba.

BeautiFUL: Draga Ana, u novembru imate svoj masterclass u sklopu projekta „Edukacije BeautiFUL“, temu koju ste izabrali je „Natural glam make up look“, pa bismo voljeli ispričati malo više o ovom look-u. Za početak, šta je „Natural glam make up look“?

Ude: Tako je, radujem se dolasku i radom sa

bosansko hercegovačkim djevojkama. Radi se o make up look-u koji najčešće radim na samoj sebi, a samim time ga najviše traže i moje klijentice. Moj stil i je prilično prirođan, ali je to i dalje konkretniji make up koji je nosiv za posebne prilike, odličan za snimanja i super izgleda na fotkama.

Klijentice često komentiraju da izgledaju kao da imaju filter na licu, ali da i dalje ništa na licu ne vrišti „našminkana sam“. To je ono što želim pokazati.

BeautiFUL: Koji proizvodi su najbolji „priatelji“ za ovaj način šminkanja i koji su to ustvari proizvodi koji su MUST HAVE za ovaj look?

Ude: Teško mi je sad konkretizirati jer za svako lice odlučujem što mislim da mu treba tek kad ga vidim i opipam, ali koristim manje-više sve tipične make up proizvoda od primera do fiksatora.



INTERVJU: ANA UDE, MAKE UP ARTIST

Ana Ude hrvatska je make up artistica s karijerom dugom skoro cijelo desetljeće. Počevši kao samouka, krenula je od šminkanja prijateljica i poznanica čiji se krug brzo proširio na klijentice širom cijele Hrvatske i šire, pa se Ana u međuvremenu odlučila dodatno educirati i kod poznatih make up artista poput Doroteje Premužić iz Slovenije, Helene Dželalije i svjetski poznatog libanonskog make up umjetnika Samera Khouzamija. Radi i kao make up edukator, održava edukaciju, radionice, savjetovanja o šminkanju, a iza sebe ima već 5 održenih masterclass-ova, 3 u Hrvatskoj i 2 u Sloveniji.

Među klijenticama je poznata po decentnom, laganom make up-u te joj je nit vodilja ta, da je svaki detalj na licu moguće minimalno prilagoditi kako bismo dobili optimalan, svježi i prirodan izgled.

BeautiFUL: Koliko je zahtjevan ovaj look, jer ustvari se treba ostaviti prirodna ljepota, ali ipak dati posebnu notu šminke koja uljepšava ženska lica?

Ude: Ja se volim držati toga da od svakog dijela lica pokušam izvući maksimum i samo ga malo uljepšati, da osoba i dalje liči na sebe, ali, kako se ja volim našaliti – na malo optimiziranu verziju sebe.

66

Klijentice često komentiraju da izgledaju kao da imaju filter na licu, ali da i dalje ništa na licu ne vrišti „našminkana sam“. To je ono što želim pokazati.



BeautiFUL: Za koje prilike se najčešće koriste ovi lookovi? Da li se žene odlučuju za ovaj look za neke specijalne evenete ili su ipak to regularni dani?

Ude: Moje klijentice najčešće ovakav look biraju za posebne prilike, a ja za evenete ili snimanja.

BeautiFUL: Da li se svijest o prirodnoj ljepoti i jednostavnosti mijenja u make up industriji?

Ude: Definitivno. Mislim da tako i treba biti i da trendovi trebaju varirati jer mi inače bilo jako dosadno.

BeautiFUL: Od svih lookova koji najčešće koristiš ili koji je najtraženiji?

Ude: Upravo ovaj koji sam odabrala raditi na masterclassu.

BeautiFUL: Da li ima nešto posebno što izdvaja ovaj look?

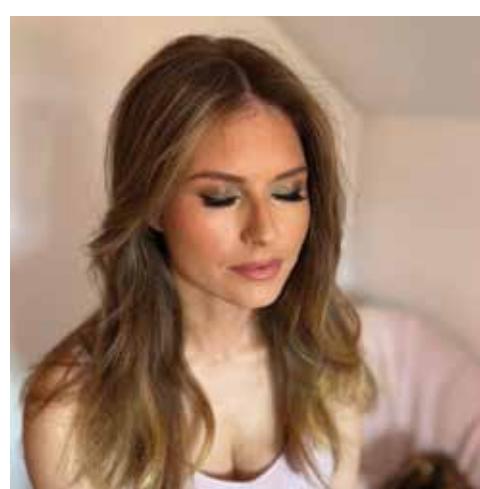
Ude: Po meni je to upravo činjenica da uistinu mnogo mojih klijentica komentira da nikad nisu bile ovako našminkane niti same sebi ovako lijepo, a i dalje si izgledaju prirodno i osjećaj na licu im nije nimalo težak.

BeautiFUL: 13. Novembar u Sarajevu ćete održati svoj masterclass, zašto ste baš ovu temu izabrali, da li ima neki poseban razlog?

Ude: Zato što smatram da se svatko može bolje našminkati bez da išta radi generički.

BeautiFUL: Vjerujemo da se djevojke raduju Vašem dolasku, te da ćete im prenijeti na najbolji način vaše znanje. Da li Vas raduje dolazak i šta očekujete od djevojaka? Da li moraju biti već u svom poslu da bi mogle pratiti masterclass ili to mogu biti i djevojke koje su se tek odlučile kročiti u ovu industriju?

Ude: Izuzetno sam počašćena pozivom i jako me veseli što dolazim u Sarajevo i nadam se da će svima koji dođu to biti i korisno i zabavno iskustvo (moje edukacije su u prošlosti žene znale nazivati i stand-up make up show-ima jer se volim puno zezati kad objašnjavam stvari) i definitivno može doći bilo tko, bez obzira na predznanje. Na meni je da se prilagodim i to mi ne predstavlja nikakav problem.



bioten
elastique



BIOTEN HYALURONIC GOLD

Vrijeme je da zablistaš



LASH LIFT

za najljepše prirodne trepavice

Zamislite da svakodnevno imate potpuno uvijene trepavice i lijepe trepavice. Tretman lash lift je pravo rješenje.

novativna metoda za prirodno lijepe trepavice, koja je već neko vrijeme veoma popularana. Sa tretmanom lash lift oči će vam izgledati veće i privlačnije bez upotrebe uvijača za trepavice. Tretman kojim se ističu oči, a uz to lice dobija svjež i odmoran izgled. Idealan je za žene koje žele uvijek biti spremne, za bilo kakvu priliku. Kroz razgovor sa Anom saznali smo više detalja o samom tretmanu, odgovore vam donosimo u nastavku.

žene ne uspijevaju maskarom postići efekt dignutih trepavica, također sa lash liftom možete zaboraviti na uvijač trepavica što je ujedno i spas za vaše trepavice.

BeautiFUL: Možete li nam ukratko napisati benefite ovog tretmana?

Zovko: Prednost lash lifta su dignutije, izražajnije i u kombinaciji s bojanjem definiranije trepavice koje nikako ne možete postići samo s maskarom.



BeautiFUL: Možete li nam reći nešto više o lash liftu? Šta je lash lift?

Zovko: Lash lift je bezbolan keratinski tretman uvijanja trepavica koji je za sve žene koje ne žele ekstenzije a žele podignutiji i izražajniji pogled.

BeautiFUL: Da li ovaj tretman često biraju dame i da li nam možete reći koji je najveći razlog biranja ovog tretmana?

Zovko: Tretman biraju često. Najčešći razlog je da

BeautiFUL: Da li postoje kontraindikacije od materijala s kojim radite i koliko trebate biti pažljivi u svom radu?

Zovko: U svakome poslu ili tretmanu je najbitnija higijena i materijal s kojim se radi. Ukoliko se sve radi kako treba, pažljivo i dezinficirano nema nikakve opasnosti.

BeautiFUL: Koliko je postojan ovaj tretman, te da li se trepavice trebaju dodatno njegovati nakon tretmana?

Zovko: Postojanost tretmana je od 6-8 tjedana ovisno

o brzini rasta vaših trepavica. 24h nakon tretmana se ne preporučuje ni voda ni maskara. Kasnije se svatko može vratiti uobičajenoj njezi.

BeautiFUL: Kada je najbolje uraditi korekcije, tačnije ponovo se zakazati na termin?

Zovko: Najčešće djevojkama savjetujemo da nakon 8 tjedana dođu na korekcije.



BeautiFUL: Da li postoje pravila kojih se treba pridržavati prije tretmana i na šta djevojke trebaju obratiti pažnju?

Zovko: Najbitnije je da se prije tretmana dođe čistih trepavica, preporučljivo je i prije tretmana 24h ne nositi maskaru kako ne bi bilo ostataka na trepavicama.

BeautiFUL: Da li imate neki savjet za naše drage čitateljice?

Zovko: Tretman je odličan, bezbolan, kome su duge trepavice može čak skroz zaboraviti na maskaru. Preporučavam lash lift curama i s malim i velikim trepavicama jer uz dignutije trepavice svi djeluju ljepeš i zavodljivije.



INTERVJU: ANA ZOVKO, VIZAŽISTICA

Ana Zovko je vizajistica iz Širokog Brijega i magistar religijske pedagogije i katehetike. Šminkanjem se bavi od 2015. godine, a lash lift je počela raditi među prvima u BiH i to 2017. godine. Dodatno usavršavanje je jako bitno u ovome poslu, pa Ana posjećuje brojne seminare, masterclassove i prati sva događanja u svijetu ljepote. Ponosna je što je iz njezinog salona izašlo mnogo zadovoljnih žena koje joj daju "vjetar u leđa". Dvije saradnje su joj posebno drage i obilježile su njezino dosadašnje predstavljanje u beauty svijetu. Prvo je suradnja sa cm-om kroz beauty priču "Lijepa na moj način", a posebno iskustvo joj je bila suradnja sa frizerom Stipom Filipovićem, dizajnericom Gordanom Zucić i fotografkinjom Mateom Pejić na projektu koji je završio na nekoliko svjetskih naslovnica.

**PIŠE: BENJAMIN MRKONJIĆ,
PRVI I NAJMLAĐI MAGISTAR
DERMATOFARMACIJE I
KOZMETOLOGIJE U BIH**

Benjamin Mrkonjić je na osnovu znanja, prvi i najmlađi magistar dermatofarmacije i kozmetologije u BiH, a po karakteristikama jednog bića: čovjek od krvi i mesa kao i svi ostali. Rođen je 16.09.1996. u Tuzli. Radom u beauty svijetu kreće se već od svoje šesnaeste godine, gdje važi za prvog Beauty Advisora iz selekcije (MAN) radeći za renomirane svjetske brendove.

Iza njega se nalazi i diploma diplomiranog inženjera prehrambene tehnologije koja mu je u ovom beauty svijetu itkeko pomogla i podigla nivo znanja o hemiji, dodacima prehrani i samom čovjeku na veliki nivo. Uporedo sa studiranjem aktivno je radio u lokalnoj apoteci duži niz godina, gdje je savladao i naučio dosta stvari koje su mu danas u svakodnevnoj praksi olakšavajuća okolnost.

Planira da od naredne godine svoje znanje nastavi sa doktorskim studijima van BiH i time ojača svoje znanje i podigne na još veći nivo. Njegov cilj i ambicija jeste da svako od nas upozna sebe kao lica, svoju kožu kao najveći glavni organ i savlada za početak osnove koje su nam potrebne kako bismo što duže se smijali, a bore ne očekivali i druge promjene na licu.



KOLAGEN – PRIJATELJ KOJI NEMILOSRDNO PRKOSI GODINAMA

Kada je koža u pitanju, današnja ponuda dermatokozmetike, nudi savršen izbor njege protiv starenja uz stimulisanje proizvodnje prirodnog kolagena u dermisu kože sa dugoročnim vidljivim rezultatima.

Kolagen predstavlja jedan od ključnih faktora koji djeluju protiv prvih znakova starosti i njihove prevencije. Kolagen pripadaju skupini proteina, odnosno polipeptida koje naš organizam sam sintetizira. Samim nedostatkom kolagena u organizmu dolazi do prvih znakova starenja kože kao što su bore, pojava celulita, koža je izrazito suha i kao gavni pokazatelj smanjene proizvodnje kolagena jeste opadanje "tonusa" kože.

Ovo su samo od nekih informacija koje smo dobili od Benjamina, a vi ukoliko želite više znati o kolagenu nastavite čitati veoma zanimljiv i poučan tekst.

Od svih proteina u našem tijelu kolagen zauzima najveće mjesto i on se smatra za jedan od ključnih proteina zdravlja i ljepote, odnosno našeg mladolikog izgleda. Kao što znamo, Vitamin C pomaže u proizvodnji odnosno sintezi kolagena u našem tijelu, ali isto tako znamo da kada ostvarimo dvadeset i pet ljeta, naša koža odnosno tijelo počinje da gubi koncentraciju kolagena u isto za otprilike 1-1.5% po godini.

Ovisno o načinu života, ishrani i njezi to može biti prije dvadeset pete godine ili kasnije ali s obzirom na današnji ubrzan način života i sami procesi u našem organizmu su ubrzani.

Kako biste spriječili gubitak kolagena u vašem organizmu, ili ako ste primijetili neke od promjena na vašoj koži lica i tijela u zadnje vrijeme, a povezane su sa gubitkom kolagena ili nedostatkom, donosimo vam **par preporuka kako da zadržite blistav izgled i zdravlje uz jedan tako jednostavan, a toliko esencijalan protein za naš organizam i ljepotu.**

Ukoliko želite ili ste razmišljali da probate neki od kolagen dodataka prehrani, moja preporuka po naučnim istraživanjima ali i ono što se najefikasnije pokazalo kroz praksu jeste kolagen u tečnom ili praškastom obliku u koncentraciji od 5000-10000mg. Dolazi u pakovanju od 500ml, kombinacija hidroliziranog kolagena, vitamina C, hijaluronske kiseline i resveratrola djelovati će iznutra odnosno nadomjestiti čete sa samo 50ml dnevno kolagen koji je potreban vašoj koži i tijelu.

Savršen preparat kao prijatelj koji će zajedno s vama prkositi godinama. Vitamin C služi za sintezu kolagena u našem organizmu prema biohemiskoj reakciji tako da sva iskoristivost istog donosi odlične benefite na duže staze. **Kada je koža u pitanju, današnja ponuda dermatokozmetike, nudi savršen izbor njege protiv starenja uz stimulisanje proizvodnje prirodnog kolagena u dermisu kože sa dugoročnim vidljivim rezultatima. Klasični serumi za hidrataciju na bazi mineralizirane vode u kombinaciji sa anti-age peptidima tj. kolagenom i vitaminom C rade korekciju znakova starenja ali i stimulisanje proizvodnje istog.**

Divno zar ne? Svakako vam preporučujemo da jedno od navedenih proizvoda bude već sutra vaš izbor u svakodnevnoj rutini ali isto tako da gledate na ovo kao "zalihe ljepote i zdravlja za buduće dane" jer u ovom slučaju vrijedi jedna poslovica: "Čemu liječiti kada možemo spriječiti?" Zato krenite već odmah sa upotrebom kolagena i probudimo zajedno svijest kod svih o važnosti samog kolagena u našem organizmu.

Ostanite nam **ZDRAVI I LIJEPI!**



Od svih proteina u našem tijelu kolagen zauzima najveće mjesto i on se smatra za jedan od ključnih proteina zdravlja i ljepote, odnosno našeg mladolikog izgleda. Kao što znamo, Vitamin C pomaže u proizvodnji odnosno sintezi kolagena u našem tijelu!

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, iziritirana i upaljena. Postoji li rješenje za trajno uklanjanje dlačica? POSTOJI! Lasersko uklanjanje dlačica 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, iziritirana 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 ušteti 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 zadivljujući 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 potkožu 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 uravnotežuju 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 (hemijski) 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 odlučiti o 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!



Dobrodošli!

PMU BALKAN

GOLD

CONGRESS & DEMO

LIVE SPEAKERS

Kongres koji okuplja sve stručnjake i artiste iz PERMANENT MAKE UP svijeta.

Pozivamo Vas,
da svojim prisustvom uveličate naš
PMU BALKAN GOLD CONGRESS

26.-27 | November | SARAJEVO 2022

OČEKUJU VAS DVA DANA NEZABORAVNOG
DRUŽENJA I PREDAVANJA

više od 10 PRIME SPEAKERA
više od 20 DEMO LIVE SPEAKERA
iz cijele Evrope!

+ COCKTAIL PARTY | POPUSTI | TOMBOLA | POKLONI
SPONZORA | JELO & PIĆE

Organizator & domaćin kongresa

Smaragda Jagarjac

BRILL COSMETIX &
MBS ACADEMY

Brill Cosmetix i MbS Academy zadnjih 7 godina uspješno organizuju Master Class-ove i kongrese koji okupljaju najuspješnije PMU Artiste iz regionala ali i cijelog svijeta.



Hotel HILLS, Sarajevo BiH



+387-63-978-822



@pmu.balkan.congress

**Oksana
Martynenko**

ESTONIA

CSHMR brows

Medea Mihlik

RUSSIA

Skill up realism.

Mina Nastić

SRBIJA

Magic Shading Brows

**Kseniya
Maltseva**

RUSSIA

Lips without edema and
without anesthesia, dense
lipstick coloring, with
mother-of-pearl velvet

**Valeryia
Vasilyeva**

POLSKA

"The complete illusion of
cosmetics in permanent
eyelid makeup"

**Elena
Zhdanova**

RUSSIA

Hot Lips

Jasmina Babic

SRBIJA

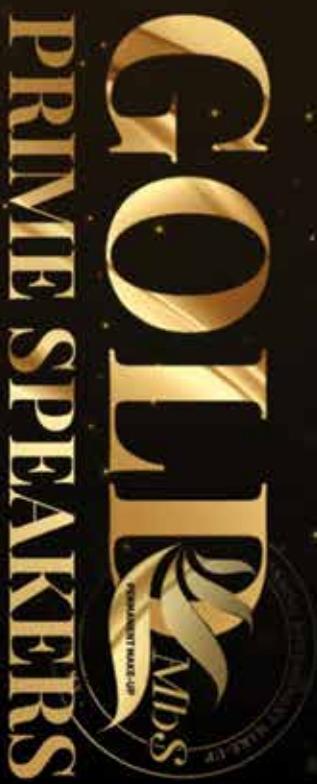
The scalp
micropigmentation

Tea Panca

SRBIJA

Pigmentologija

PRIME SPEAKERS



DEMO LIVE
speakers



Brill Cosmetix

Made with love Sanja Grgurevic

PIXEL

PIXEL NANO HYBRID



NEXT GENERATION OF PMU CARTRIDGES

Kao i uvijek MbS Akademija prati novitete u PMU industriji i osluškuje želje svojih iskusnih klijenata. Ovog puta smo našem širokom assortimanu proizvoda dodali i PIXEL NANO HYBRID igle. Pored osnovnih veličina i debljina sada u ponudi imamo i popularne MAGNUM IGLE.

- Pixel Nano Hybrid igle su izrađene od medicinskog nehrdajućeg čelika. Sadrže membranski sistem, za sprječavanje povratnog toka i unakrsne kontaminacije tečnosti u vašu mašinu.
- Najnoviji oblik vrha igle je dizajniran kako bi vaš rad bio precizniji i učinkovitiji.
- Kompatibilne su sa većinom mašina koje prihvaćaju univerzalne ketridže na tržištu.
- Mekani silikonski dio za prste, pružit će vam poboljšanu kontrolu prstiju i ruke, dodatnu udobnost i pomoći u smanjenju zamora ruku.
- Duža i tanja igla olakšava crtanje jasnih i glatkih linija.
- Također sprječavaju podrhtavanje i poskakivanje iglice dok radite.

Dolaze u kutijama od 10 komada

35.00KM
18€





ON PROLONGING THE EFFECT
OF BROW TINTING WITH
HENNA OR DYE

BRONSUN  **MAYAMY**

Ovi brendovi u svom assortimanu imaju kanu za farbanje obrva popularnu kao Henna Brows, klasične farbe za obrve i trepavice, setove za podizanje obrva i trepavica, razne serume za obnavljanje, njegu i rast obrva i trepavica ali i još mnogo toga.

Proizvode možete poručiti u setovima ali i pojedinačno a proizvođači su se potrudili da za svaki tip kože i dlačica naprave specifičnu i odgovarajuću boju.

Proizvodi, pored kvaliteta odišu i elegancijom pa sve ambalaže izgledaju praktično i lijepo.

“U razvoju naših proizvoda uvijek se fokusiramo na potrebe i želje naših kupaca.”



Brill Cosmetix

MODERNO I U TRENDU

HENNA BROWS

Brill Cosmetix zadnjih 5 godina uspješno distribuira luksuzne brendove Mayamy Brows i Bronsun, kompanije Innovator Cosmetics iz Rusije.



Kompletan materijal i prijave za edukacije na
+387-63-978-822

@mbs.pmu.academy
@brill_cosmetix_



HENNA BROWS

Henna obrve su jedan od najvećih trendova u svijetu uređivanja obrva.

Ovo je tretman kojim se savršeno definira prirodna ljepota obrva. Namjenjen je svim osobama koje imaju guse prirodne obrve ili osobama koje imaju već uraden permanent obrva i žele ih osvježiti, a još im nije vrijeme za godišnju korekciju. Tretman uključuje: sišanje, oblikovanje voskom i/ili koncem, čupkanje pincetom, iscrtavanje olovkom i pastom, nijansiranje i farbanje.

Obrve ofarbane hennom se značajno razlikuju od tradicionalne metode farbanja obrva. Henna obrve su prvenstveno prirodan način farbanja vaših obrva.

Ovim tretmanom omogućavamo da se vlažnost vaše kože i obrva zadrži i ne eliminirate je samim tretmanom. Što ostavlja vašu kožu i obrve sa dovoljno hidratacije i ujedno pozitivno utiče u smislu da stimuliše i rast dlake.

Postojanost kane na koži je i do 2 sedmice, ovisno o tipu kože, masnija koža će prije izbaciti pigment, a na dlačicama će trajnost ostati do 6 sedmica, bez obzira na tip kože.

Za kraj možemo zaključiti kako je ova tehnika svakako odlična za većinu žena, a osim što će obrvama pružiti prirodan izgled, osigurat će vam i jednostavnije svakodnevno šminkanje.

BROWS LAMINATION

Laminacija ili "Brow Lift", kako se još često naziva, jednostavno rečeno znači podizanje obrva koje dopušta potpunu manipulaciju njihovim oblikom.

Laminacija obrva je još jedan u nizu popularnih trendova u salonima ljepote, za koji se opredjeljuje sve veći broj žena koje žele svoje obrve oblikovati do savršenstva. Naime, ovaj tretman ne mijenja drastično oblik i širinu obrva, već samo naglašava postojeće prirodne obrve i njihove prednosti, dok eliminira manje nedostatke.

Laminacija obrva je potpuno bezbolna metoda, koja će učiniti da obrve izgledaju lijepo i njegovano.

Sama procedura laminacije obrva, radi se uz pomoću supstance koja se nanosi na obrve, a zahvaljujući kojoj dlačice obrva postaju zdravije, poslušnije, ljepše i pravilnijeg oblika. Procedura se obavlja u tri različite faze i prosječno trajanje tretmana laminacije obrva je 40 minuta. Rezultati se mogu zadržati i do 6 sedmica.

Zorannah.

ZORANNAH GOLD
eau de parfum



DIDACO

Trn - Laktaši, Cara Dušana bb, Tel: 051/586-777, e-mail: didaco@didaco.ba, www.didaco.ba
Web Shop: www.didacoshop.com

Da li nadogradnja trepavica oštećuje PRIRODNU TREPAVICU?

Ljiljana na ovo pitanje odgovara „kvalitetnom ugradnjom trepavica vaše trepavice će ostati u potpunosti zdrave“.



Piše: Ljiljana Mijatović

Ljiljana Mijatović je lash artist i certifikovani master edukator Premium lash. Nadogradnjom trepavica se bavi od 2017. godine. Sve ove godine se usavršava tako da je do sada pohađala oko 20ak edukacija kod domaćih i svjetskih edukatora. Iza sebe ima iskustvo od preko 10 000 urađenih tretmana nadogradnje trepavica, a njene edukacije je do sada pohađalo stotinjak učenika.

Nadogradnja trepavica je jako popularan beauty tretman. Lijepe trepavice su san mnogih žena! Extenzije čine trepavice gustim i lijepim a pogled zavodljivim. Također znatno skraćuju vrijeme šminkanja. Namijenjene su svim ženama koje su spremne voditi računa o extenzijama. Ipak, još uvijek se može vidjeti mnogo loših radova koji u velikoj mjeri uništavaju prirodne trepavice pa se zato dosta žena još uvijek ne odlučuje uraditi ovaj tretman. Na ovu temu za časopis BeautiFUL piše Ljiljana Mijatović.



Prvo i osnovno pravilo nadogradnje trepavica jeste to da vaš lash artist treba odabratи koji efekat zakriviljenost pristaje vašem oku i koju debljinu, gustinu i dužinu može da podnese vaša trepavica.

ČESTO JE I PITANJE „DA LI NADOGRADNJA TREPAVICA OŠTEĆUJE PRIRODNU TREPAVICU?“ MOJ ODGOVOR JE “ KVALITETNA NADOGRADNJA NE!“

Ja ћu vas danas upoznati sa pravilima kvalitetnog rada! Prvo i osnovno pravilo nadogradnje trepavica jeste to da vaš lash artist treba odabratи koji efekat zakriviljenost pristaje vašem oku i koju debljinu, gustinu i dužinu može da podnese vaša trepavica. Svaka extenzija se aplicira na jednu prirodnu trepavicu što znači da trepavice NE SMIJU biti uljepljene međusobno.

- **100% popunjavanje prirodnih dlačica,**
- **Pravilno odstojanje od kapka (0,02-0,05mm),**
- **Pravilna geometrija lepeze,**
- **Pravilan smjer nadogradnje,**
- **Pravilna količina ljepila.**

Ako želite pravilno da održavate svoje extenzije morate dolaziti redovno na korekcije tj. svake 3-4 sedmice. Također morate voditi računa o higijeni. Exstenzije treba redovno prati pjenom za trepavice i češljati. Zabranjena je upotreba ajlajnera i maskare! Ne smijete čupkati extenzije. Kada birate mastera kod kojeg čete raditi nadogradnju potrebno je imati u vidu da kvalitetna nadogradnja ne može trajati kreće od 2h. Trebate birati mastera koji koristi kvalitetan materijal. Lično koristim visoko kvalitetan materijal PREMIUM!

Cijene edukacija možete pronaći na mojoj instagram stranici @beautywithlilium.



CIJENA NADOGRADNJE JE 120KM NOVI SET, A KOREKCIJA 60KM.

ARAPSKOM METODOM DO SAVRŠENO LIJEPIH PRIRODNIH OBRVA



Radi se o metodi koja pospješuje rast obrva! U sklopu te usluge ulazi oblikovanje, farbanje i stavljanje seruma koji pospješuje rast obrva.

Redakciji BeautiFUL je imala priliku upoznati Melisu i razgovarati sa njom o njenom radu. Nešto što nju ističe jeste jedan tretman koji radi, čupanje i farbanje obrva, te serum koji koristi za rast prirodnih obrva njenih klijentica. Smatra da sve što je prirodno da je najljepše, te je jedan od njenih ciljeva da sve njene klijentice imaju lijepo, prirodne i uredne obrve. Za časopis BeautiFUL piše Melisa.

BeautiFUL: *Melisa hvala vam što ste nas ugostili u svom salonu. Voljeli bismo vas predstaviti našim čitaocima, pa nam recite nešto više o sebi i svom putu ka beauty svijetu?*

Ćatić: Što se tiče mog posla bavim se farbanjem trepavica i obrva, no ono što mene i moj rad čini prepoznatljivim jeste poseban serum za rast obrva koji koristim u svom salonu. Cijela ideja iza mog posla, kao i motivacija nastala je kao rezultat neprofesionalnosti jednog kozmetičkog salona. Kako bih oporavila vlastite obrve nakon lošeg iskustva, istraživala sam i napravila svoj vlastiti serum. Zahvaljujući tom serumu ja danas radim punom parom i pomažem mnogim djevojkama koje kao i ja tada, traže spas za svoje obrve.

BeautiFUL: *Odlučili ste se da radite samo prirodne obrve, čupanje, bojenje i oblikovanje? Odkud ideja da se samo fokusirate na to?*

Ćatić: Pa mislim da je najbolje da se fokusiramo na ono u čemu smo najbolji i da tu damo svoj maksimum. Ne volim da ni u jednom poslu budem polovična i zato radim ovaj posao najbolje što mogu. Fokusirana sam isključivo na ljubav prema obrvama i ljubav prema prirodnom izgledu.

BeautiFUL: *Znamo da volite putovati, pa nam recite da li su vam putovanja i kolege širom svijeta bili inspiracija za posao?*

Ćatić: Da, putovanja su moja velika ljubav, pored posla kojim se bavim. Inspiraciju pronalazim u kvalitetu i onom što je meni lijepo na oko kao naprimjer arapkinje koje očaravaju svojim obrvama. Od tuda i naziv salona Obrve Arabian Me Lissa. Što se tiče putovanja volim da vidim sve ali da se vratim u svoj grad. Imala sam također razne ponude da radim u drugim državama i gradovima za neke prestižne salone, također sam dobila ponudu i da živim i radim u Dubaiju, ali sam odlučila da sve što postignem, postignem u svom gradu.

BeautiFUL: *Šta vas najviše raduje u poslu koji radite?*

Ćatić: Najviše me usrećuje kada poslije mog tretmana moji klijenti i klijentice dobiju na sumpozdanju i kada ostvarim njihova očekivanja.



INTERVJU: MELISA DACIĆ ĆATIĆ

Melisa Dacić Ćatić je vlasnica salona „Obrve Arabian – Me Lissa“ iz Sarajeva.



BeautiFUL

Energiju punim njihovim zadovoljnim porukama u kojima mi pišu kako su sada sretnije i kako sebe više vole kada se pogledaju u ogledalo jer zaista obrve čine 90% ljepote našeg lica.

BeautiFUL: Da li imate neke ideje nove za budućnost, širenje poslovanja?

Ćatić: Za sada moja ideja je samo da budem još bolja i da mojim klijentima i klijenticama pružim bolji ugođaj i da se i nakon 9 godina mog poslovanja usavršavam i trudim biti što bolja. Širenje posla mi trenutno nije u planu.

BeautiFUL: Kakve su reakcije vaših klijenata nakon tretmana koji im uradiš, te da li se rado vraćaju u salon?

Ćatić: Godinama imam stalne klijente koji se rado vraćaju i zakazuju svoje termine čak i oni iz drugih gradova i država, tako da mi je to pokazatelj da radim odlično svoj posao. Reakcije su na moju sreću uvijek pozitivne, doživjela sam i dosta ludih reakcija gdje žene ne mogu da prestanu da me grle i da mi se zahvaljuju.



Pa mislim da je najbolje da se fokusiramo na ono u čemu smo najbolji i da tu damo svoj maksimum. Ne volim da ni u jednom poslu budem polovična i zato radim ovaj posao najbolje što mogu. Fokusirana sam isključivo na ljubav prema obrvama i ljubav prema prirodnom izgledu.

"Imala sam također razne ponude da radim u drugim državama i gradovima za neke prestižne salone, također sam dobila ponudu i da živim i radim u Dubaiu, ali sam odlučila da sve što postignem, postignem u svom gradu."



NOVO



TANNYMAX[®]

Healthy. Beautiful. Brown.

Vodeći europski brend losiona za sunčanje i solarij
Vaš put do zdravog i prekrasnog, preplanulog tena!



frizerland



Posao koji mijenja živote - Mensura Hodžić

Postoje ljudi koji izvrsno rade svoj posao, ali isto tako na jednostavan način, kada pričamo o uspjehu, daju takvu energiju da u trenutku dobijete želju za ostvarenje svojih želja i ciljeva. Jedan takav tekst je ovaj koji je za časopis BeautiFUL pripremila Mensura.

ŽIVOT NAS VODI KROZ RAZLIČITE SITUACIJE I MOMENTE KOJE TREBAMO ISKORISTITI

Sve svoje šanse za napredak u poslu sam iskoristila bez trunque razmišljanja o rizicima ili finansijskim sredstvima.

Prvi rizik je bio ostati u zemlji i početi iznova u mjestu gdje nisam imala poznanstva i klijentelu za svoju struku. Prvi korak i hrabrost otvaranje Kozmetičkog studia Le Salon.

Drugi korak, mnogo hrabriji, uložiti u edukaciju za Microblading. Kad već spominjem ulaganje, ne mislim samo na finansijski dio nego onaj najbitniji a to je vrijeme. Vrijeme je novac, i bez ulaganja u vježbu za usavršavanje, nebitno o kojoj struci se radi, jasno je da nema napretka. Moje životno putovanje je počelo tada, kada sam iskoristila momenat da se pridružim jednoj od najpoznatijih Beauty akademija danas - Phiacademy.

Kažem danas, jer sam u istoj više od 8 godina, prateći uspone i inovacije, putovanja po različitim zemljama u svrhu educiranja drugih, posmatrala rast kako svoj tako i drugih, zahvaljujući osnivaču Branku Babiću.

Godine 2016., sam počašćena titulom Best Phi Artist, zatim kreiranjem svoje sopstvene tehnike pod imenom Bold Brows, 2017. stekla titulu Grand Master

Piše: Mensura Hodžić, master edukator i najbolji Phi artist u svijetu

Vrijeme je novac i bez ulaganja u vježbu za usavršavanje, nebitno o kojoj struci se radi, jasno je da nema napretka.



Kažem danas, jer sam u istoj više od 8 godina, prateći uspone i inovacije, putovanja po različitim zemljama u svrhu educiranja drugih, posmatrala rast kako svoj tako i drugih, zahvaljujući osnivaču Branku Babiću.

- viši stepen edukatora.

Danas sam još i Grand Master of Honour.

Nijedna titula ili nagrada, nije važna ukoliko sami ne shvatate svoju vrijednost i napredak, i to u smislu pružanja ruke pomoći drugima. Moja najveća nagrada su moji uspješni studenti, od kojih su mnogi danas moji master edukatori u raznim zemljama.

Najveći trud u koji ulažem je taj, voditi svakog pojedinca na pravi put, uz pravilnu edukaciju, motivacionu podršku, kvalitetnim programom i materijalom.

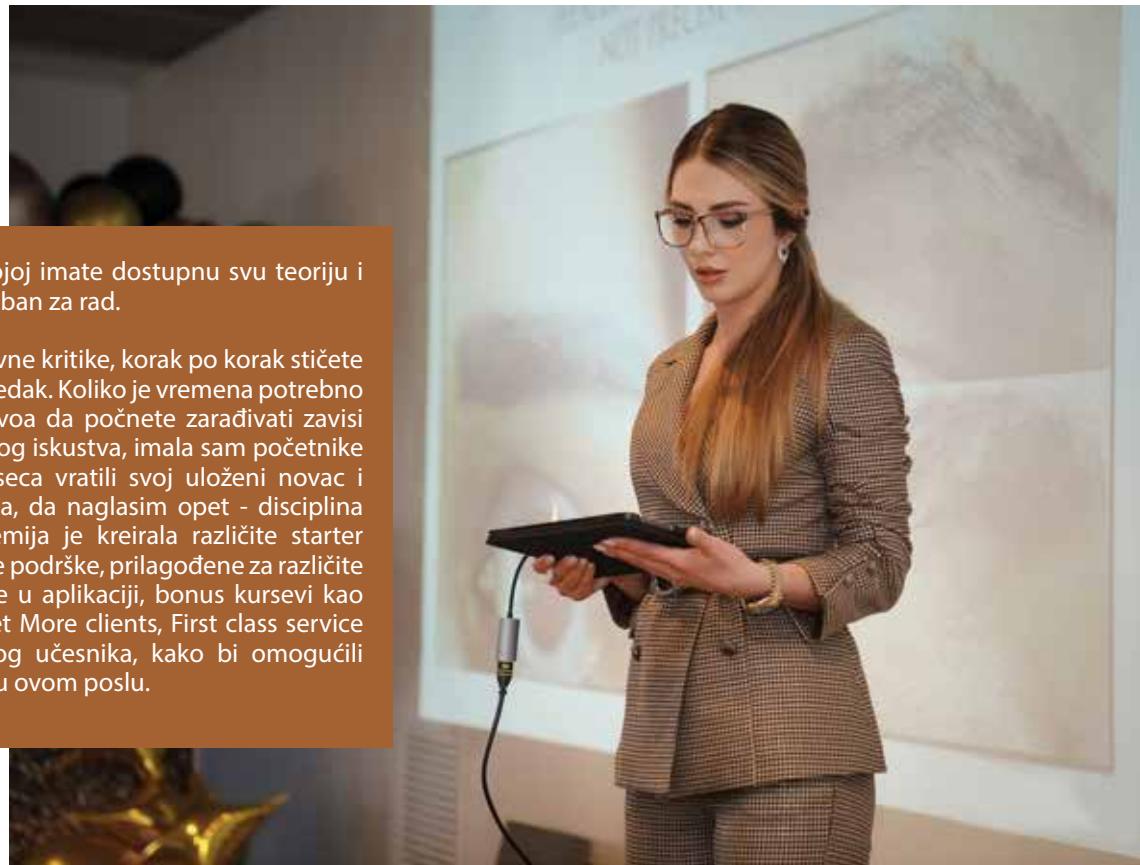
Prateći njihov napredak i način na koji doživljavaju promjene u svom životu, ne samo finansijsku stabilnost nego i samopouzdanje i ljubav prema ovom poslu, stekla sam spoznaju da ona stara rečenica "učitelj ti može promjeniti život" doista važi i za nas Master edukatore. Vrlo lako je naći razloge zašto ne pokrenuti sebe u nekom poslu, ali pitanje je kada ćete se pokrenuti ako ne sada.

Ako ste pomislili na razlog "Nemam talenat" taj isti igra samo 1% u ovom poslu, jer isti ne vrijedi ako nemate disciplinu.

Ako ste pomislili "Nemam dovoljno novca za to" isti se vraća 5 puta u veću sumu koju bi uložili, i ja sam krenula od minusa. Ako ste pomislili "Nemam školu/iskustvo kozmetičara i sl." nema potrebe, veći procenat naših studenata su baš osobe koje nemaju veze sa kozmetikom ali imaju jaku želju da učine promjenu u svom životu i jednako su uspješni. Ako ste pomislili "Rado bih, ali nemam vremena za to jer imam posao, djecu itd" educirala sam ih mnoge u istoj situaciji, razlika u ljudima je u upornošću i disciplini. Organizacija je sve.

UKRATKO O BOLD BROWS / PHIBROWS TEHNICI

Ne postoji tehnika u svijetu koja se može savladati u samo dva dana obuke, stoga je dostupna online podrška i komunikacija sa masterom putem Craft



Master aplikacije u kojoj imate dostupnu svu teoriju i video materijale potreban za rad.

Uz pozitivne ili negativne kritike, korak po korak stičete znanje, vještina i napredak. Koliko je vremena potrebno da se usavršite do nivoa da počnete zarađivati zavisi isključivo do vas! Iz mog iskustva, imala sam početnike koji su za 2 - 3 mjeseca vratili svoj uloženi novac i stekli još više klijenata, da naglasim opet - disciplina i upornost. PhiAkademija je kreirala različite starter pakete i trajanje online podrške, prilagođene za različite zemlje. Pored podrške u aplikaciji, bonus kursevi kao što su Skin Expert, Get More clients, First class service su dostupni za svakog učesnika, kako bi omogućili maksimalnu podršku u ovom poslu.



Vaš uspjeh je naš uspjeh !



Za sve informacije vezano za edukacije možete nas kontaktirati:

Mail: mensura@phibrows.com
Instagram: @grand_master_megy
@phiacademy_bih
Viber: +38761663668

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.



*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.

Kako se HRANITI tokom MENSTRUALNOG CIKLUSA?

Uvijek počinjemo od prehrane kao osnove optimalnog reproduktivnog zdravlja. Kroz praksu svjesnog jedenja i poznavanja namirnica koje su potrebne za naše tijelo u svakoj od 4 faze ciklusa, počinjemo njegovati naše tijelo onako kako zaslužuje.



Kada posmatramo termin cikličnosti, u svojoj osnovi on nosi – ponavljanje. Upravo to se dešava u našim tijelima svakog mjeseca, u prosjeku 400 puta u životu jedne žene. Menstrualni ciklus – tema o kojoj malo znamo i koja je i dalje tabu u većini društava. Edukacija o njoj je veoma oskudna, higijenski ulošci se i dalje pakuju u fišecima na kasama marketa, mjesecnica je nešto o čemu se jednostavno ne govori. Zbog toga smo vrlo rado razgovarali sa Tajnom koja će vam kroz ovaj tekst riješiti sve nedoumice vezane za menstrualni ciklus.

Ovo rezultira neznanjem koje dalje vodi do različitih negativnih posljedica po reproduktivno, ali i opšte zdravlje žena, kao i mnogobrojnih pitanja, poput:

Koje faze ciklusa postoje?

Prepoznajete li simptome i promjene koje ih prate? Na koji način se nosite sa promjenama apetita u toku ciklusa?

Da li pokušavate pomoći svom tijelu prateći određene savjete?

Kako prehranu i životni stil prilagoditi svemu tome? Menstrualni ciklus predstavlja vrijeme između dva menstrualna krvarenja.

Svaki mjesec, endometrij se priprema za potencijalni dolazak oplođene jajne stanice koja će se razvijati u maternici. Ako jajna stanica nije oplođena, vanjski dio endometrija se ljušti.

Reprodukтивni ciklus žena je veoma složen i može se smatrati da počinje epigenetskim programiranjem i završava s postmenopauzom. Na sve ove procese mnogo može utjecati prehrana, ali i obrnuto.

USKLAĐIVANJE SA CIKLUSOM – ŠTA TO ZNAČI?

Ovo predstavlja biranje ponašanja koja nas njeguju i uključivanje u aktivnosti u kojima možemo dati najviše ovisno od biohemijskih i fizioloških procesa koji su prisutni u našem tijelu u određenom trenutku. Kada spoznamo ove procese i načine na koji se manifestuju, kao i kako se sa njima nositi, dobijemo mnogo veću kontrolu nad našim hormonalnim zdravljem. To podrazumijeva usklađivanje naših prehrambenih i životnih navika sa periodom u mjesecu, to jest fazom ciklusa u kojoj smo. Prije nego objasnim ovo svojim klijenticama, pitam ih da li znaju u kojoj su fazi ciklusa trenutno i da li im je poznato koje faze ciklusa postoje. Često identificiraju dvije faze: PMS fazu i fazu krvarenja ili menstruaciju sa kojom često identificiraju pojам menstrualnog ciklusa. Ono što volim u vezi ovog odgovora je što znamo prepoznati neke od promjena kroz koje naše tijelo prolazi, znači da ga slušamo, barem u tim periodima mjeseca. Ovo postavlja odličan temelj za razvijanje ove svijesti. Sa našim tijelom smo konektovane uvijek, razlika je u tome koliko ga biramo slušati.

FAZE MENSTRUALNOG CIKLUSA

U toku menstrualnog ciklusa, najveće promjene se dešavaju na nivou jajnika i uterusa. Prema tome, možemo posmatrati ovarijalni ciklus i uterini (menstrualni) ciklus. Postoji 5 hormona koji regulišu naše iskustvo menstrualnog ciklusa: estrogen, progesteron, folikulo-stimulirajući hormon (FSH), luteinizirajući hormon (LH) i testosteron. Koncentracije ovih hormona se mijenjaju četiri puta kroz jedan mjesecni ciklus. Ovo uslovjava i nastanak 4 faze ciklusa unutar svakog mjeseca – folikularna, ovulacijska, lutealna i menstrualna – bazirano na koncentracijama ovih hormona u svakom trenutku. Varijacije u hormonalnim vrijednostima ne određuju samo procese kroz koje naše tijelo prolazi s gledišta reproduktivnog zdravlja, već odlučuju i kako ćemo se osjećati fizički i emocionalno u toku svake od faza.

FOLIKULARNA FAZA

Započinje povećanim lučenjem FSH i LH i poklapa se sa menstruacijom i proliferativnom fazom uterinog ciklusa. Ovu fazu karakterizira razvoj folikula jajnika. Traje 12-14 dana i pred njen kraj, jedan od folikula doseže veličinu preko 20 milimetara, a njegovo pucanje označava početak ovulacije.

OVULACIJSKA FAZA

Ovulacija predstavlja proces oslobođanja jajne ćelije iz zrelog folikula jajnika. Jajna stanica se kreće ka jajovodu i prema maternici pomoću pokreta malih izbočina nalik dlačicama. Životni vijek tipične jajne stanice traje oko 24 sata. Ako za to vrijeme ne dođe do oplodnje, jajna stanica se dezintegriše.



PIŠE:
TAJNA KLISURA, MAG.
NUTRICIONIZMA,
MAG. BIOLOGIJE,
BIOHEMIJE I FIZIOLOGIJE

Tajna Klisura je mag. nutricionizma, mag. biologije, biohemije i fiziologije. Holistička nutricionistica, istraživačica, mentorica u procesu promjenu iz korijena. U pružanju pomoći i podrške drugima, vodeći ih kroz promjenu za kojom tragaju, Tajna vidi svoju svrhu. Ističe važnost povjerenja u sve ono što nam promjena donosi, slušanja signala koje nam tijelo šalje, i balansiranog, održivog pristupa prehrani. Svoj rad usmjerava ka isticanju važnosti edukacije o pravilnoj prehrani u svim životnim stadijima. Čvrsto vjeruje da u obrazovanju generalne populacije o pravilnoj prehrani leži ključ optimizacije ljudskog zdravlja ali i mogućnosti za ispunjenje ličnog potencijala.

Fokus svoga rada stavila je i na isticanje važnosti holističkog pristupa reproduktivnom zdravlju, začeću i trudnoći. Osnivač je brenda "Nutritajna", te suosnivač "Mandala u BiH" zajednice. Član je stručnog tima prvog genetičkog savjetovališta u BiH „Genetika“.

LUTEALNA FAZA

Nastupa odmah nakon ovulacije i traje 12-17 dana. Nakon pucanja folikula i nekoliko strukturalnih promjena, nastaje žuto tijelo (corpus luteum) po kojem ova faza i dobija ime.

Žuto tijelo ima veoma važnu ulogu u mjesečnom ciklusu a to je lučenje (sekrecija) hormona porgesterona. Zbog ovoga se ova faza poklapa sa sekretornom fazom uterinog ciklusa. Ovaj hormon priprema endometrijum za prihvatanje ploda, ukoliko je u toku ovulacije došlo do oplodnje.

PREHRANA I FAZE CIKLUSA

Svakoj od faza menstrualnog ciklusa odgovaraju specifični mikronutrijenti i energetski unos/potrošnja. Tako folikularna faza preferira hranu koja je svježa, šarena, lagana hrana če nas učini energičnjima u toku ove faze, kada su nivoi svih hormona najniži. Naše tijelo može tolerisati hranu koja je bogata fitoestrogenima, jer estrogen tek raste u svojim vrijednostima. Ovo je na primjer fermentirana salata (kisela salata, kimchi), mnogo povrća, lagani nemasni izvori proteina, prokljiale



leguminoze i sjemenke, te kompleksni ugljikohidrati iz cjelovitih žitarica.

Ovulacijsku fazu karakterišu visoke vrijednosti estrogena. Trebamo biti sigurne da naše tijelo eliminiše višak estrogena uspješno, pa povećajmo unos povrća kao izvora vlakana i voća kao izvora glutationa koji kao antioksidans pomaže prvoj fazi detoksifikacije unutar jetre.

Hrana koja se preporučuje u toku ovulacije svoju ulogu ima u promovisanju cirkulacije i antioksidativnih procesa koji koriste našim jajnicima, kako bi otpustili najdraviju jajnu ćeliju.

Lutealna faza je period kada se javlja i predmenstrualni sindrom kod žena, a prehranom mnogo možemo utjecati na njegovu pojavu i intenzitet. Hrana bogata vitaminima B kompleksa, kalcijumom, magnezijumom i vlaknima odgovara ovoj fazi. Ova hrana pomaže umanjiti potrebe za šećerom koje se mogu javiti uslijed velike utilizacije B vitamina u promovisanju sinteze progesterona. Kalcijum-magnezijum kombinacija u zelenom lisnatom povrću je esencijalna za smanjenje efekata retencije tečnosti u tijelu što se veoma često javlja u toku ove faze.

I konačno, menstrualna faza koja obilježava početak novog ciklusa, preferira namirnice sa niskim glikemijskim indeksom te vodom bogatim voćem i povrćem. Morski plodovi i povrće će pomoći da unesemo dovoljno minerala poput željeza i cinka, koje gubimo u toku menstruacije. Hrana u ovoj fazi treba biti revitalizirajuća za status naše krvi i bubrege.

Kada shvatimo koliko je cikličnost hormona zaista jedan šablon koji se iz mjeseca u mjesec ponavlja, možemo to posmatrati kao vodič prema kojem ćemo njegovati naše tijelo, um, odnose sa drugima, životni prostor, karijeru.

Savjet je da uvijek počnemo od prehrane kao osnove optimalnog reproduktivnog zdravlja. Kroz praksu svjesnog jedenja i poznavanja namirnica koje su potrebne za naše tijelo u svakoj od 4 faze ciklusa, počinjemo njegovati naše tijelo onako kako zaslužuje.

EMS TRENING - savremeni i dokazano veoma EFIKASNI NAČIN TRENINGA

Za 20 minuta, dobijate duplo bolji efekat, kroz set vježbi koje sami radite, dok istovremeno EMS radi za vas.

PIŠE: ELMA ŠURKOVIĆ

Elma Šurkovic ima 40 godina i majka je dvoje djece. Diplomirani je ekonomista i fitnes trener. Tako je pokušala spojiti ove dvije profesije, da uspješno vodi salon i motiviše žene na fizičku aktivnost. Vođena željom i izazovom odlučila je ponuditi savremenoj ženi moderno mjesto koje spaja 3 bitne komponente: ljepotu, njegu i sport.

Ne samo da moramo voditi računa o frizuri, tretmanima lica i tijela, moramo prije svega biti u formi jer tako samo možemo upotpuniti njegucijelog tijela i oslobođiti se viška stresa kojeg danas imamo na pretek. Elmin mali kutak za treniranje u salonu je sasvim dovoljan da ponudi ženama inspiraciju da počnu misliti na sebe i svoje zdravlje prije svega. Onda naravno i izgled što u konačnici dovodi do zadovoljstva svake žene.

Krenula sam vođena zanosom i željom kako ženama pomoći da osvijeste svoju ljepotu te zaista budu dobro, lijepo i samopouzdano. Veliki je izazov bio spojiti u isti prostor 3 bitne komponente u životu moderne žene: ljepotu, njegu i sport. Posvećenost, ustrajnost i ljubav prema ljepoti i sportu izrodili su Madam Me oazu koja ne zaostaje za svjetskim beauty trendovima i korisnici naših usluga mogu isprobati i pronaći najbolje tretmane za sebe. Moderni salon sa tehnološki najmodernijim uređajima i uslugama koje su trenutno hit u svijetu - jer smatram da sve kvalitetno, inovativno i dokazano učinkovito mora biti dostupno mojim klijentima. Nikada neću prestati raditi s klijentima jer obožavam svoj posao, volim znati što žele, koje tretmane bi voljeli vidjeti kod nas i kakav je feedback na cijeli koncept.

EMS TRENING - savremeni i dokazano veoma efikasni način treninga

Za 20 minuta, dobijate duplo bolji efekat, kroz set vježbi koje sami radite, dok istovremeno EMS radi za vas.

Tokom cijelog treninga sa vama je profesionalni EMS trener, koji nadgleda trening, savjetuje vas i po potrebi vas koriguje, kako ne bi došlo do neželjenih povreda.

EMS ima brojne benefite a to su:

- kraće vježbanje i duplo bolji rezultati;
- topljenje masnih naslaga i celulita;





- EMS kao odličan izbor za rehabilitaciju, pomaže kod povreda i pomaže tokom oporavka nakon operacije ili bolova u leđima;
- dobijate individualni plan treninga i ishrane, čime se ciljaju problematična mjesta na tijelu.

EMS trening Body Experience je novo otkriće u svijetu fitnesa. Radi se o posebnoj opremi koja radi po principu elektro - mišićne stimulacije (EMS) i izazivanje kontrakcija mišića pomoću električnih impulsa, koji dolaze do mišića i izazivaju njihovu kontrakciju. EMS je poput duplog treninga koji traje duplo kraće od standardnog treninga i garantuje dvostruko bolje rezultate. Ovim načinom treniranja, angažujete cijelo tijelo, a u isto vrijeme se aktivira 95% mišića

U toku treninga radimo vježbe koje aktiviraju sve velike mišićne grupe bez korišćenja velikih kilaža, opterećenja, na taj način čuvamo zglobove ligamente i

tetive. Što znači da je EMS trening bezbjedan i prikladan čak i za osobe koje su imale odredjene povrede ili su jednostavno samo početnici u vježbanju.

•TRENING KOJI MOŽEŠ DA URADIŠ U TOKU PAUZE NA POSLU;

•TRENING KOJI JE ZA SVAKI UZRAST;

•TRENING KOJI RADIŠ U PROSTORU KOJI JE SAMO ZA TEBE (SAMO TI I TVOJ PERSONALNI TRENER);

•TRENING NA KOM TI NIJE POTREBNA NIKAKVA OPREMA (DOBIJEŠ JE KOD NAS);

•NA KRAJU TRENINGA ČEKA TE EMS MASAŽA;

•TRENING 21. VIJEKA!

NE NOSITE OPREMU

Salon ima obezbjeđenu opremu, tako da klijent od kuće ne mora da nosi ništa osim, eventualno, patika. Ova tehnologija je iz polja medicine gdje je prvenstveno korštena u fazi oporavka od povreda, našla je primjenu i u sportu. Slanjem električnog impulsa iz mozga prema mišiću dolazi do kontrakcije mišića i tijelo izvršava određene pokrete. Ako se mišići stimulišu putem elektrostimulacije, ovaj prirodni proces tijela biva pojačan. Impulsi se generišu i emituju kroz elektrode, koje su postavljene u specijalnom odjelu, na sve velike grupe mišića tako da svih 20 minuta treninga rade EMS trening namjenjen je rekreativcima kao i profesionalnim sportistima (kao dopunski trening) u zavisnosti od fizičkih mogućnosti i trenutnog stanja. Specijalno Xbody odjelo putem kabla omogućava prenos elektrostimulacija do samog mišića čime omogućava realizaciju programa koji je trener odredio. Odjelo se lako oblači i dozvoljava slobodne pokrete bez ikakvih ograničenja. Xbody koristi struju niske frekvencije za istovremeno ciljanje velikih mišićnih grupa, bez opterećenja na srce i na zglobove. Xbody mašina omogućava kardio treninge, kao i treninge snage i predstavlja najbolji EMS uređaj za treninge jedan na jedan. Iako je proizvod vrhunske tehnologije, vrlo je praktična za korištenje i omogućava da svaki klijent ima svoj nalog. Na taj način se može pratiti napredak i korigovati programi u skladu sa individualnim potrebama vježbača.

Kako bismo uokvirili koncept treninga koji štedi vaše vrijeme, obezbjedili smo vam svu neophodnu opremu (ukoliko nosite svoju odjeću za trening, imajte u vidu da je prihvatljivo sve što je od pamuka). Opremili smo salon tako da možete da popijete kafu, čaj, da se istuširate poslije treninga i adekvatno pripremite za ostatak dana



Neke od navika ljudi koji su FIT

Otkrivamo vam 10 rutina koje rade ljudi koji su u dobroj formi i zahvaljujući kojima ćete držati vaš organizam budnim tokom cijele godine.



Piše: Merima Zimić,
voditelj prodaje za
korporativne korisnike

Svi volimo „trikove“ kako biti fit, zdrav.. Kroz ovaj tekst koji je pripremila Merima, otkriva neke od navika koje su bitne za

odrzavanje tjelesne težine na zdrav i normalan način, bez dijeta i izglađnjivanja.

ČAŠA MLAKE VODE UZ JEDAN LIMUN SVAKO JUTRO

Ovo je savršena kombinacija da svoje tijelo učinite zdravim jer stimuliše i ubrzava metabolizam. Jedan cijeli limun razmutite u čaši mlake vode i popijte prije unosa bilo čega u organizam.

10 ČUĆNJEVA UJUTRU ILI NAVEĆER PRIJE SPAVANJA

Čućnjevi će sigurno probuditi vaš organizam. Za ovu vježbu potrebno Vam je manje od jednog minuta. Čućnjevi se smatraju jednim od najefikasnijih vježbi jer aktiviraju mišiće cijelog tijela. Ukoliko niste

stigli ujutru uradite to navečer prije spavanja.

HIDRATACIJA KAO VAŽAN FAKTOR

Gdje god se nalazite u toku dana držite flašicu vode pored sebe, ovo je jedna navika koju je poželjno da steknete i praktikujete. Svi znamo koliko je voda dobra za hidrataciju tijela.

ISTEZANJE

Ukoliko vas vaš posao veže za jedno mjesto i sjedite duži dio dana učinite nešto za sebe, protegnite se svakih pola sata i uradite lagane vježbe istezanja.

Preporučuje se istezanje vrata (lijevo-desno, naprijed-nazad), ispravite leđa ili ustani te lagano se protegnite. Udahnite, probajte se opustiti i onda nastavite sa svojim poslom.

UNOS VEĆE KOLIČINE POVRĆA

Svjesni smo koliko je povrće puno vitamina i, što je još važnije, puno vlakana koji su potrebni našem organizmu, a koji pospješuju rad našeg probavnog trakta, a to vas drži budnim duži vremenski period. Poželjno je da izbjegavate povrće koje sadrži škrob, a kojeg ima dosta u krompiru, kukuruzu i grašku, hranite se svježim salatama od kupusa, zelene salate te paprike i krastavaca.

NE VODE RAČUNA O KALORIJAMA

Fit ljudi nikada ne drže dijete, ali izbjegavaju brzu i nezdravu hranu. Njihova hrana se zasniva na salatama, povrću, ribi kao i svježe pripremljenoj hrani. Ovom ishranom fit ljudi čuvaju svoje zdravlje i nisu opterećeni brojanjem kalorija.

UŽIVAJU U HRANI

Ukoliko neko ima „vitku liniju“ to svakako ne znači da ne voli da jede i da ne uživa u hrani. Bit svega je

hraniti se zdravo i ne prakticirati obroke dok gledate televiziju, radite ili čitate novine. Ovako ćete sprječiti probleme sa varenjem i neće unositi nepotrebnu hranu.

FIT LJUDI NE GLADUJU

Bitno je birati namirnice i nikada ne preskakati obroke, jesti čak i prije nego ogladnimo jer kada smo gladni pojačava se lučenje kortizola (hormona sreće) i zbog toga dolazi do stresa i nervoze, kao i povećane želje za nezdravom hranom.

RAZMIŠLJAJU POZITIVNO

Budite nasmijani, ne opterećujte se negativnim mislima, predrasudama, brigama i uživajte u svakom novom danu. Negativne misli su glavni uzrok poremećaja u ishrani.

I, naravno, ne zaboravite Vaš FitPass karticu. Fit ljudi uvijek sa sobom nose svoju FitPass karticu jer nikada ne znate kada ćete otkriti novi objekat ili disciplinu koju možete iskoristiti. U FitPass sistemu je preko stotinu objekata, vjerujemo da ćete naći odgovarajući za sebe.

Više informacija na: www.fitpass.ba



FitPass
**TRENIRAM
KAD HOĆU
I GDJE HOĆU**

fitpass.ba



**TRENIRAM
KAD HOĆU
I GDJE HOĆU**

fitpass.ba

Inebrya

» THE ITALIAN SENSE OF HAIR

SAVRŠENSTVO
BOJA ZA KOSU

REVOLUCIJA BOJA
KOJA INSPIRIŠE
SVAKOG FRIZERA

PREMIUM KVALITET
PROIZVODA

POSTANITE I VI DIO
INEBRYA PORODICE
KOJA JE DOSTUPNA
U ČITAVOM SVIJETU



BE READY TO INEBRYATE THE WORLD!



NOVA OPREMA
GENERALNI ZASTUPNIK I DISTRIBUTER

Shecare **BLOND** *effe* **KERATIN** **STYLE-IN**

NOVA OPREMA d.o.o. || 051 433 560 || 066 282 888

AQUA FITNESS WORKOUT - Vježbanje uvodi kao lijek

Idealan način da **smršate**, oblikujete svoje tijelo, bez da se oznojite!



Nakon ljeta i odmora, za sve koji brinu o zdravlju, slijedi povratak na trening u zatvorenom i redovnom posjećivanju fitness centra, grupnim i individualnim programima vježbanja. „Aqua fitness“ je jedan od savremenih oblika sportske rekreatije, koji postepeno dolazi i na naše prostore sa svojim raznim ograncima (aqua aerobic, aqua jogging, aqua dance,..). Nažalost, sama činjenica da je to nešto novo, upućuje da mnogi nisu upoznati sa njegovim efektima i značajom.

Vježbanje u vodi je mnogo više od običnog hodanja, trčanja kroz specifičnu sredinu ili izvedbe nasumice odabranih pokreta. U nastavku teksta saznajte mnogo benefitova ovog treninga.

„IDEALAN NAČIN DA SMRŠATE, OBLIKUJETE SVOJE TIJELO, BEZ DA SE OZNOJITE!“

Dami Fitness and Health - ovaj program realizira već deset godina na bazenima u Sarajevu, te ima najbolje i najškolovanije trenere. Voditelj takvog jednog programa je glavna karika koja će vam omogućiti da se u potpunosti psiho - motorički preporodite, bez obzira na to, u kojoj se starosnoj dobi nalazite. Trenanjem u vodenoj sredini možete ojačati muskulaturu koja drži kičmeni stub ili osnažiti bilo koji drugi dio mišićnih skupina, ukoliko je vaš cilj oblikovanje tijela. Pretilnost ili gojaznost kao poslijedica nedostatka vremena, brzog načina življjenja i konzumacije neadekvatne prehrane, postaje istinski problem u našem okruženju.

Uporedno se pojavljuju bolovi u kičmenom stubu, zatim zglobovima i konačno refleksija svega na srce i krvne sudove. Jedinstven lijek za sve navedeno, a koji ne podrazumijeva konzumaciju pilula u raznim bojama, niti bilo koje druge tablete, zaista postoji!! To je savremeni oblik sportske rekreacije, koji podrazumijeva realizaciju vježbi u vodenoj sredini.

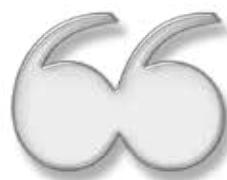
TRENINZI U VODI SU PUNO EFEKTIVNIJI U ODNOSU NA TRENINGE U SALI

Zbog otpora vode, koji ujedno povećava potrošnju kalorija u vodi podržavate samo 50% vaše težine, što omogućava lakšu izvedbu vježbi i omogućava izvedbu intenzivnih vježbi, bez opasnosti za zglobove. Muskulatura se trenažnim procesom u vodi preoblikuje na način, da se obim ne povećava, već se preoblikuje, modelira u estetsku lijepu, ženstvenu figuru. Termoregulacijsko djelovanje vode poništava neugodan osjećaj znojenja. Za vrijeme vježbanja, tijelo je izloženo neprekidnoj hidromasaži, što potiče mikrocirkulaciju, odnosno otklanja i spriječava stvaranje celulita.

NEKOLIKO PROGRAMA AQUA FITNESS-A

AQUA WORKOUT – ciljane vježbe koje se zasebno izvode (bez njihovog međusobnog povezivanja u koreografiju), čiji zadatak je jačanje pojedinih mišićnih grupacija

AQUA TOTAL BODY WORKOUT – vježbe u vodi sa rezervitima za povećanje snažne izdržljivosti svih mišićnih skupina, pri čemu svaka vježba radi izolovano samo jednu mišićnu grupu



Vježbanje u vodi je mnogo više od običnog hodanja, trčanja kroz specifičnu sredinu ili izvedbe nasumice odabralih pokreta.



Piše: prof.dr.sc Damira Vranešić – Hadžimehmedović

Prof.dr.sc Damira Vranešić – Hadžimehmedović je profesor na Univerzitetu u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, te osnivač i direktor DAMI Fitness and Health od 2005. godine. Autor nekoliko knjiga, od kojih su neke „Vježbe za samostalan trening kod kuće“, „Zaplivaj“, „Zdrav školarac“, „Elementarna obuka neplivača na brailleovom pismu“.

Predmetni je nastavnik na katedri za bazične sportove sa 18 godina radnog iskustva u organiziranju, vođenju i educiranju kadra za bezbroj programa sportske rekreacijena u Sali, fitnessu i vodi.

Supervizor je i suosnivač Kluba Vodenih Sportova DAMI, te predsjednik kluba Old Young All Sports iz Sarajeva.

Voditelj je preko 100 različitih međunarodnih, državnih, federalnih i kantonalnih projekata usmjerenih na zdrav rast i razvoj svih uzrasnih doba djece, mladih i odraslih.



MJESEČNO ČLANSTVO:

- ULAZNICE ZA TRENING I BAZEN DO 22.00H
 - PLAN PREHRANE UZ PROGRAM VJEŽBANJA
 - TRENERA KOJI VAS VODI
 - PROGRAM U SKLADU SA CILJEM TRENINGA
- MJERENJE / DIJAGNOSTIKA
POČETNOG STANJA
AKCIJSKA CIJENA ZA OKTOBAR 2022

MJESEČNO ČLANSTVO ZA 1X
SEDMICNO 70,00

MJESEČNO ČLANSTVO ZA 2X
SEDMICNO 90,00KM

WWW.DAMI.BA

AQUA FAT BURN – podrazumijeva izvođenje dinamičnih pokreta malog i srednjeg intenziteta u vodi, koji zahtijevaju konstantno angažovanje više od 80% muskulature tijela u istom vremenu, prilikom kojih se masne naslage u organizmu koriste kao osnovni izvor energije.

AQUA FITNESS

- za sve uzrasne dobi
- potrošite više kalorija
- drenaža/masaža tokom treninga
- štedi zgobove
- pritisak vode doprinosi razvoju respiratornog sistema, pluća
- pritisak vode pospješuje rad kardiovaskularnog sistema, srce i krvne žile

KRATKE UPUTE O NAČINU RADA:

- voda se nalazi u nivou ramena, pri čemu su usta potpuno slobodna za disanje
- stojite uspravno sa aktiviranjem CORE mišića, dubinske muskulature trupa
- tokom rada aktivnog nogama, ruke prate kontinuirano i povećavaju učinak treninga
- dodatni otpor se koristi u obliku rekvizita, tegovi za ruke, nudlese, gume, lopatice,..



"Aqua fitness" je jedan od savremenih oblika sportske rekreacije, koji postepeno dolazi i na naše prostore sa svojim raznim ograncima (aqua aerobic, aqua jogging, aqua dance,...)



BIO PROIZVODI by Tanja Zobrak

U njenom asortimanu možete naći bio proizvode koji su zdravi za kožu, ali ono što je posebno primjetno je BIO ČOKOLADA – bez glutena, umjetnih boja, lakoze i dodatnih šećera.

INTERVJU: TANJA ZOBRAK



Na adresi Ul. Gojka Šuška bb u Čapljini, jednom od ljepših gradova u Hercegovini, pronašli smo Tanju u njenom divnom dućanu. Ova svestrana žena pored BIO proizvoda koje izrađuje od svih svojih sirovina, vrlo lijepo radi i decoupage. Svaki proizvod je izrađen u njenoj radionici i sve sirovine su iz njenog vrta. Od ulja za nokte, balzama za usne, sapuna do bio čokolade koja je vrlo tražena. Ugodan razgovor koji smo imali

sa Tanjom, dijelimo i sa vama kroz nastavak teksta.

BeautiFUL: Kao svestrana žena, za početak nam otkrijte čime se bavite?

Tanja: Bavim se proizvodnjom i prodajom bio proizvoda. Također radim unikatne radove i restauraciju drvenih predmeta.

BeautiFUL: Kako ste uspjeli da sve svoje zamisli i ideje objedinite u jednu cjelinu, a da to ima smisla?

Tanja: Prvobitno sam radila od kuće, uvijek sve započne u sobi. Valjda to tako ide. A onda na nagovor i podršku obitelji moj

san se ostvario.

BeautiFUL: Voljeli bismo o svemu da razgovaramo, a posebno o BIO ČOKOLADAMA. Recite nam o više o ovoj čarobnoj čokoladi?

Tanja: Čokolada je nastala iz čiste potrebe da ljudi koji imaju intoleranciju na gluten, lakozu, šećer, te ostale namirnice, da na neki način i oni mogu uživati u svima nama toliko dragoj čokoladi. Moja curica i moja mama nisu neki ljubitelji slatkog ali njima se svidjela, što mi je dalo znak da treba da i drugi u njoj uživaju. Čokolada je bez aditiva, umjetnih



“Meni je budućnost u svakom trenutku. Napravila sam sebi plan do kraja godine što bih još željela napraviti, te imam plan da ostvarim svoje planove. Planiram još nekoliko proizvoda staviti u prodaju koji će biti jako korisni za sve.”



boja, glutena, lakteze te dodatnih šećera. Sadrži samo prirodne proizvode. Kokosov buter, dehidriranu bananu, brusnicu, indijski oraščić, datulja i kakao. Ne očekivano je toliki bumm napravila čokolada da svakodnevno kupci svraćaju po svoju dozu ove zdrave čokolade.

BeautiFUL: Kakve benefite za našu kožu ima BIO ČOKOLADA?

Tanja: Bio čokolada - sam joj naziv govori - sve lako je probavljiva jer ne sadrži umjetne i nezdrave sastojke. Čokolada od davnina ima toliku blagodat za njegu i ljepotu naše kože.

BeautiFUL: Oduševljeni smo sa sapunima i generalno proizvodima koje sve sami proizvodite Kako je došla ideja za sapune, kako se prave i koji su njihovi benefiti?

Tanja: Sapuni su moja velika strast i ljubav. Proces pravljenja je stara receptura, od različitih ulja i sode s dodatkom eteričnih ulja i bilja. Čar je u tome što je jednom takvom sapunu potrebno i da se osuši i do mjesec dana. Kada pripremam sapun uvijek ga napravim sa posebnim emocijama i željom da bude drugačiji. Bio sapun je za našu kožu tako blag jer je prirođan bez umjetnih dodataka. Savjetujem svim djevojkama da probaju ove sapune i daju im šansu u pomoći njihove kože.



Beautiful: Kompletna linija kozmetike je BIO, šta sve u svom assortimanu nudite?

Tanja: Kada sam započinjala proizvodnju za prodaju rekla sam sebi samo koliko ti priroda pruži toliko ćeš i uzeti. U liniji kozmetike imamo bio šampon za sve tipove kose, ulje za sinusalni dio, ulje za nokte, aroma terapi soli, pilinzi za tijelo, meleme za ruke (tijelo) ulje za njegu kože, labelo za usne, serum za obnovu trepavica i obrva .. i još mnogo toga.

BeautiFUL: Koji proizvodi su se pokazali kao najbolji, te koji su imali najviše reakcija korisnika?

Tanja: Svaki proizvod kada tek izađe za prodaju privuče veliku pažnju. Tu su naravno sezonski proizvodi koji u tom periodu su malo više popularni. Ali svakako piling za tijelo je kroz čitav period broj jedan, onda ide šampon i tako dalje. Sve zavisi kakav je dan i koji kupci mi dolaze u radnju.

BeautiFUL: Da li u budućnosti imate plan da širite svoj assortiman i šta biste to još mogli magično napraviti?

Tanja: Meni je budućnost u svakom trenutku. Napravila sam sebi plan do kraja godine što bih još željela napraviti, te imam plan da ostvarim svoje planove. Planiram još par proizvoda staviti u prodaju koji će biti jako korisni za sve. Kako biste znali o kojim proizvodima riječ pratite moje društvene mreže i budite u toku.

BeautiFUL: O ovakvim proizvodima ima mnogo da pitamo i pričamo, ali ostaviti ćemo za naredni broj. A za kraj nam recite gdje vas mogu pronaći svi naši čitaoci, te kako mogu naručiti svoje proizvode?

Tanja: Pronaći nas možete u Ul. Gojka Šuška bb u Čapljini. Zapratite me na mojim društvenim mrežama IG Tanja Art i FB Tanja decoupage. Sve naše proizvode šaljemo širom naše zemlje ali i šire.

ZDRAVE I VITKE i nakon 40-TE

Kako da se riješite salo na stomaku i viška kilograma u 40-im.



Piše:

Lara Bojanić, diplomirani trener u sportu i diplomirani dijetetičar nutricionista

Lara Bojanić je autorica poznatog online programa "Fit za 6 nedjelja". Po zanimanju je diplomirani trener u sportu i diplomirani dijetetičar nutricionista. Kroz svoj program ženama pruža podršku i pomaže da bez gladovanja i na zdrav način dođu do željenih rezultata. To je transformativni program, prilagođen ženama i osmišljen od strane žene. Pravilna ishrana i fizička aktivnost su njena strast, inspiracija i sastavni dio njenog života. Profesionalno se bavi ishranom i fitnesom već 18 godina. Majka je dva tinejdžera.

Šest sedmica je dovoljna da usvojimo zdrave navike i izmijenimo režim ishrane, te da u svoju svakodnevnicu uvrstimo fizičku aktivnost, a rezultati će se ubrzo vidjeti. Lara Bojanić je autorica programa koji je pomogao preko 300 zadovoljnih klijentica da u svoj život uvedu nove životne navike i time ne samo smršaju već stvore zdrav i održiv sistem koji će im služiti ne samo 6 nedjelja već cijeli život. O tome kako biti zdrava i vitka i poslije 40-te godine otkiva nam Lara Bojanić.

Naše tijelo se poslije 40-te mijenja. I naš metabolizam više nije isti. Manje se krećemo, ne vježbamo, gubimo mišiće, a jedemo sve više kupovnu i industrijski procesuiranu hranu. **Masne naslage se mogu stvarati godinama. Neprimjetno, i za godinu dana višak može biti i preko 10 kilograma.**

Žene prolaze kroz razne hormonalne promijene u svom tijelu i zato je posebno važno promijeniti svoje navike prije ulaska u menopauzu, jer tek tada dolazi do nagomilavanja masti i to najviše u predjelu stomaka što može dovesti do stomačne gojaznosti i rizika od mnogih bolesti.

Žene u 40 - im osjećaju i vide promjene na svom tijelu. Smanjuje se i pokretljivost tijela i snaga kao i kondicija. Jako je važno pokrenuti se i imati redovnu fizičku aktivnost sa kojom će tijelo sagorijevati više kalorija i na taj način smanjiti rizik od dobijanja viška kilograma.

Razlikujemo salo na stomaku koje je potkožno i koje svako ima i salo koje je tzv. tvrdo i nalazi oko unutrašnjih organa. To je visceralno salo i to salo ugrožava naše zdravlje. Tako da stomačna gojaznost nije samo estetski problem već i zdravstveni. A zašto dođe do pojave sve većeg gomilanja salo u predjelu stomaka i sve težeg skidanja istog ima više razloga.

Osnovni razlog jeste neadekvatna ishrana i prekomjeran unos hrane koja je bogata kalorijama a siromašna nutrijentima. To je sva prerađena industrijska hrana, peciva, razni gotovi i polugotovi proizvodi, sosovi, suhomesnati proizvodi, kremovi, sokovi, slatkiši bogati margarinom i šećerom. Drugi razlog jeste svakako nekretanje. Sve manje se krećemo i sve više sjedimo.

Naše tijelo je stvoreno da se kreće i samim tim kao posljedica nekretanja dovodimo sebe u poziciju da trpimo bolove zbog slabosti mišića i kostiju, da imamo spor metabolizam koji dovodi do probavnih smetnji, da imamo loše držanje i da se prosto ne osjećamo više dobro u svom tijelu, a ipak ništa ne mijenjamo, jer imamo nisku svijest o tome koliko je fizička aktivnost najveća blagodat za naše tijelo.

Tu su i naši hormoni. Na prvom mjestu je estrogen koji se sve manje luči i to je osjetno već posle 45-te i zato se mast mnogo lakše deponovati u stomačne depoe. Također i nedovoljno spavanje dovodi do toga da organizam traži više hrane jer mu fali energije. I zato 6 do 8 sati noćnog sna je nešto što je neophodno za dobro zdravlje i dobar metabolizam. Stres je također bitan faktor, jer tada smo najviše podložne raznim stresnim situacijama. Ali na stres upravo i sa ovim gore navedenim navikama možemo uticati, jer osobe koje vježbaju dokazano bolje kanalisu stres. I naravno tu su i neki lijekovi i bolesti koji nose rizik od gojaznosti i pojave sala na stomaku. Ali ako samo malo obratimo pažnju na ove jednostavne smjernice koje svako od nas sigurna sam može primijeniti poboljšat će kvalitet svog života.

Hrana je zdravlje. Promijenite navike u ishrani. „Gledajte“ ili pazite šta jedete. Neka vaša ishrana bude bogata vlaknima iz povrća i leguminoza. Jedite što više zelenog povrća. Jedite boraniju, grašak, sačivicu, pasulj, puno salata, zatim unosite dovoljnu količinu proteina iz mesa, ribe, jaja, mlijecnih proizvoda.

Žitarice koje koristite u vašoj ishrani neka budu integralne, što manje bijelog brašna, bijelog peciva. Uzimajte dovoljno tečnosti tokom dana (voda, čaj, bez sokova i bez gaziranih pića). I jedna od najvažnijih smjernica je da se uobročite. Ne preskačite obroke.

Vježbajte. Vježbe će vas psihofizički promijeniti. "Fizička aktivnost može da zamijeni mnoge lijekove, ali ni jedan lijek ne može da zamijeni fizičku aktivnost." Za pozitivne efekte na vaše zdravlje 150 do 180 minuta nedjeljno vježbanja je preporuka koja će doprinjeti vašem boljem zdravlju, a to bi bilo 3 puta nedjeljno po sat vremena. Ali za početak iako niste aktivni tokom dana ubacite brzo hodanje.

Samo 30 minuta dnevno brzog hodanja doprinjeti će vašem boljem zdravstvenom status kvalitetnijem načinu života.

SPAVAJTE DOVOLJNO OD 6 DO 8 H

Ženama je u većini slučajeva, problem kvalitetno spavanje. Uslijed nedovoljnog i nekvalitetnog sna javlja se umor, premor, pad energije i višak kilograma. To vodi u hronični umor koji poslije rezultira i padom imuniteta i gubitkom energije i povećanim procenta masti u predjelu stomaka. Zato jedini način da se riješite viška kilograma i sala na stomaku, jeste promjena navika. Usvajanje zdravih navika kao stila života, a ne kao privremeno rješenje. Na taj način i ako imate višak kilograma trajno ćete ih izgubiti, a ako nemate sprječit će te da ih dobijete posebno kada uđete u menopauzu gdje se zaista sve mijenja.



Važno da se ne zanosite brzim rešenjima, već da radite na sebi i na svojim navikama i da to bude vaša investicija u vaše zdravlje, a potom i u bolji izgled!



Uspješna bh poduzetnica i osnivačica prvog prirodne kozmetike u BiH - Gloria Galić-Volarić.

Iza sebe ima dugu karijeru, uspješno poslovanje i postojanje svoga businessa. Donosi nam motivacijsku priču o svojim najranijim početcima!

GLORIA

PRIRODNA KOZMETIKA

Gloria prirodna kozmetika - najbrže rastući brend prirodne kozmetike u regiji nastao je 2014. godine kao prvi brend prirodne kozmetike na području Bosne i Hercegovine čiji proizvodi posjeduju EU certificate. 2021. godine dobila je svoj Halal certifikat kojim se jako ponosi te uskoro očekuje i COSMOS certifikat.

Kako je nastala Gloria?

Gloriju je inspirisala želja da za sve osobe, koje je okružuju, ali i sebe kreira najkvalitetniju prirodnu kozmetiku. Na tom put veliku ulogu su imale priroda i žene koje su je okruživale i inspirisale. Kreirati vlastiti brend, uspješno voditi kompaniju koja raste iz godine u godinu, te zapošljava sve veći broj radnika, od kojih su većina žene zvući gotovo nemoguće u Bosni i Hercegovini - ali ona je dokazala suprotno!

Ko joj je bio najveća podrška?

Podrška porodice joj je oduvijek bio najveći vjetar u leđa, posebno majke i bake te sestara i kćeri koji su joj vječiti izvor inspiracije i oslonac.

Poduzetničko okruženje njenih roditelja u kojem je vladao red, rad i disciplina u kojem je odrasla je imalo veliki utjecaj da skupi hrabrosti osnovati brend. Znanje o ljekovitom bilju se prenosilo s koljena na koljeno u porodici što je bio i preduvjet nastanka ovog prirodnog brenda. Gloria je uz baku prvi puta brala, sušila i učila o ljekovitom bilju.

Kako je hercegovačko smilje postalo zaštitni znak brenda?

Uz baku je Gloria prvi put brala smilje, koje je sada podsjeća na djetinjstvo, a tada nije niti slutila da će upravo proizvodi od smilja biti bestseller zlatna kolekcija ovog brenda. Svoj put je započela nakon završenog fakulteta u Zagrebu i škole fitoaromaterapije, dok je istovremeno brat Marko započeo plantažni uzgoj smilja u velikim količinama. Gloria je prvu kremu napravila upravo sebi u vlastitom domu uz znanje o svojstvima i procesima obrade ljekovitog bilja koje je stekla tijekom školovanja, zatim ju je podijelila s porodicom i priateljima koji su se oduševili. Danas njeni proizvodi nastaju u novootvorenom pogonu za proizvodnju koji broji više od 5 zaposlenika, dok cijeli Gloria tim broji 13 zaposlenika. Također veliko skladište Gloria proizvoda nalazi se u Mostaru i Metkoviću. Gloria je pomno izabrala 100% prirodne sastojke za vlastite potrebe i ujedinila ih u svoju prvu dnevnu kremu koja je i danas dio zlatne kolekcije i osvaja srca (lica) dama diljem svijeta.

Krenuvši od sebe i vlastitih potreba te iz vlastitog doma u dvije laboratorijske čašice nije mogla niti zamisliti da će njeni proizvodi odgovarati tolikom broju zadovoljnih korisnika koji su sada već zaljubljenici u prirodnu kozmetiku Gloria, koja im garantuje da će uvijek dobiti provjerenu recepturu, 100% prirodno i najbolje za njihovu kožu.

Svi Gloria proizvodi počinju s prirodom, a da bi njihovo korištenje završilo sigurno za prirodu odabrala je ambalažu pogodnu za recikliranje proizvedenu većinskim djelom u Italiji.

Kako Gloria garantuje kvalitetu? - 100% prirodnim i provjerenim sirovinama!

Gloria smatra prirodu svojim laboratorijem iz kojega uzima samo najbolje, provjerene i prirodne sirovine te ono najvažnije razumije njihovu primjenu, svojstva i djelovanja i ujedinjuje ih u originalni autorski recept zlata vrijedan. Svi proizvodi su nastali iz potrebe da odgovore na probleme s kojima se nose ljudi koji je okružuju, a rješenje je uvijek bilo u prirodi. **Odabir sirovina iz prirode koji savršeno rješavaju datu problematiku, puno ljubavi, truda i testiranja na kraju su rezultirali učinkovitim proizvodima koji nikoga ne ostavlja ravnodušnima.**

Gdje je započela prva prodaja?

Počevši od sebe i porodice preko preporuka bližnjih prve je proizvode pravila prema personaliziranim potrebama (problemima) bližnjih i njihovih prijatelja, ubrzo je započeo veliki interes putem društvenih mreža gdje je zarađivala svoj prvi džeparac i ulagala ga u svoje znanje i opremu. Veća distribucija je najprije započeta u lokalnim apotekama 2015. i 2016. godine koje su prepoznale kvalitetu, zatim je uslijedila saradnja s dm-om 2018. godine te 2019. godine i u cm poslovnicama. 2018. godine Gloria je proglašena naj Eco Beauty brendom.

Danas gotovo sve Gloria proizvode možete pronaći na policama svih dm i cm poslovnica, te u svim bolje opremljenim apotekama u BiH. Na tržištu Hrvatske Gloria proizvode možete pronaći još od 2020. godine u BIPI i te od nedavno i u svim dm poslovnicama te web shopu. Također, proizvodi su dostupni i u Crnoj Gori i Srbiji putem webshopa čime pokrivamo područje gotovo cijelog Balkana.

Promocija brenda i ambasadori?

Promocije su najprije započela skromno putem društvenih mreža gdje je Gloria sama sakupila veliki broj recenzija zadovoljnih korisnika, kao i pratitelja. Promocije su krenule zatim uživo u lokalnim apotekama, tržnim centrima, radiju i televiziji. Danas Gloria brend ima vlastiti marketinški tim, vlastite promocije putem Dermo bara gdje nude analizu vlasnika i kože te preporuku proizvoda, gosti su brojnih domaćih i stranih sajmova ljepote i zdravlja, te organiziraju vlastite evenete poput prvog Mom eventa gdje su u saradnji s mamama razvili proizvod za bebe. Gloria kao prepoznatljivi hercegovački brend se 2021. godine pronašla na sedmici mode u Miljanu. Jos od

ranih početaka brand su podržale, te je ostvarena suradnja s brojnim influenserima, ambasadorima kao što su Amra Silajdić Džeko, Ivana Macanović, Marija Hudolin i Naida Kundurović koji ne kriju svoju ljubav i ponos prirodna kozmetika Gloria brendom.

Vas najprodavaniji proizvod šampon za rast kose je dobio pojačanje, o čemu je zapravo riječ?

Prirodna kozmetika Gloria se već odavno može pohvaliti posebnom klinički dokazanom recepturom Šampona za rast kose. **Zadovoljne korisnice svjedoče učinkovitosti šampona za rast kose, te slobodno mogu reći da je najtraženiji proizvod za rast kose u regiji. Posebno je oduševio osobe koje su se susrele s problemom opadanja kose kao posljedica covida ili nakon trudnoće te tvrde da im je upravo ovaj proizvod spasio kosu i vratio joj stari sjaj.**

Ovaj musthave šampon kada je u pitanju rast kose i sprječavanje opadanja od sada dolazi u novoj ambalaži i omjeru sastojaka prilagođenom tipovima kose, te sada možete pronaći šampon za ubrzan rast kose za normalan, masan i suh tip kose i vlasista. Proizvodi su terapeutski te ih je potrebno ostaviti par minuta da djeluju. U ponudi imaju i hidratantni šampon za svakodnevno pranje kose koji odlično hidrira kosu i sprječava isušivanje. Možete ga koristiti samostalno ili u kombinaciji sa šamponima za rast kose kao pred pranje. Da bi se potakao rast zdrave kose, vlasiste mora biti potpuno čisto. Za to je zadužen piling za vlasista koji dubinski čisti vlasista od masnoća, ulja, ostataka proizvoda i peruti, a potrebno ga je koristiti svega 1-2 puta mjesečno. Poboljšali su formule naših već poznatih proizvoda za dubinsku njegu kose. U jedan proizvod su ujedinili dva proizvoda potrebna za lijep i njegovan izgled kose te je tako nastao 2u1 regenerator i maska za kosu koji ukoliko ostavite kraće prilikom pranja djeluje kao regenerator. Zaglađuje, regeneriše i olakšava raščesljavanje kose, a ukoliko ostavite duže da djeluje u toploem peškiru ili čak preko noći, djeluje kao intenzivno njegujuća maska za kosu na kojoj će vam svaki pozavidjeti.

Za kraj tu ja serum za kosu koji jača dlaku i obnavlja ispucale vrhove, a možete ga nanositi na vlažnu ili suhu kosu. Također je odličan za oblikovanje i svakodnevno stiliziranje kose.

Zvijezda vodilja za dalje?

Velika potražnja potencijalnih kupaca javlja se u sve više susjednih država, ali i onih dalje, ali za Gloriju će kvaliteta proizvoda uvijek biti ispred količine proizvoda na tržištu i sve dok će biti u mogućnosti obezbijediti 100% prirodnih i provjerenih sirovinama za pokrivanje određenih tržišta dotle je spremaći dalje. U posljednje vrijeme žene sve učestalije biraju njegovan prirodni look, što je veseli jer smatra da je duhovno i tjelesno zdravlje uz prirodne proizvode idealan recept za besprijekoran izgled. Korisnicama Prirodne kozmetike Gloria obećala je čist, siguran i učinkovit proizvod te će nastaviti da ispunjava svoje obećanje i dalje.

Zašto koristiti SPF tokom cijele godine?

Sunce nam je prijeko potrebno, ali je i iznimno opasno u isto vrijeme. Iako nam sunčan dan popravi raspoloženje i pomogne u proizvodnji vitamina D na prirodan način, koliko zapravo u njemu smijemo uživati bez rizika?



JESTE LI SIGURNI DA ZNATE ZNAČENJE SPF?

Kratica SPF potiče od engleskog značenja Sun Protect Factor, a predstavlja faktor zaštite od sunca. Broj uz kraticu SPF znači omjer koliko sunčeve energije i njenih štetnih UV zraka stvara opekomine na zaštićenom dijelu kože prilikom korištenja SPF kreme u odnosu na mjeru sunčeve energije koja je potrebna da se stvore opekomine na nezaštićenom dijelu kože.

KOJE ŠTETNE ZRAKE POSTOJE?

Kao što već znamo previše izlaganja suncu može biti opasno zbog štetnih zraka. Ultraljubičaste - UV zrake

mogu uzrokovati kratkotrajna i dugotrajna oštećenja kože kao što su opekomine, prijevremeno starenja, a u krajnjem slučaju i rak kože. Postoje UVA i UVB zrake, a od njih se moramo čuvati bez obzira na vremenske prilike i jesmo li vani ili unutra, jer obje vrste mogu dovesti do karcinoma kože.

Većinom do naše kože dopiru UVA – ultraljubičaste A zrake, koje su glavni krivci za fotostarenje, bore i staračke pjege. UVB – Ultraljubičaste B zrake rjeđe dopiru do naše kože, ali su puno štetnije. One izazivaju opekomine.



KOLIKO VREMENA PROVEDENOOG NA SUNCU PREDSTAVLJA RIZIK?

Ako ste umjereno izloženi sunčevim zrakama to može dovesti do pozitivnih ali i negativnih učinka na vašu kožu ovisno o dužini i učestalosti, te intenzitetu sunčevih zraka i vašoj osjetljivosti. Dok ako ste duže izloženi može doći do oštećenja unutar stanica, vlakana kolagena i elastina, te koža postaje suha i opuštena, što utječe i na ten te pojavu bora.

Osjetljiva koža pod utjecajem sunca i UV zraka može zadobiti opekotine koje osim genetskih predispozicija su jedni od glavnih razloga razvoja melanoma.

KAKO SE ZAŠTITI OD SUNCA?

Najbolji i najsigurniji način zaštite od suncem izazvanih kožnih oboljenja su krema sa zaštitnim faktorom i njihovo korištenje tokom cijele godine te redovni dermatološki pregledi.

Osobe koje pravilno koriste zaštitne kreme i izbjegavaju sunce u vrijeme kada je najveća količina štetnih UV zraka smanjuju rizik od razvoj karcinoma kože.

TKO TREBA KORISTITI ZAŠTITNE KREME?

Zaštitne kreme trebaju koristiti baš svi, a posebno osobe svjetlijе puti i osjetljive kože. Svima nam prijeti opasnosti od štetnih UV zraka i zbog toga nam je potrebna svakodnevna zaštita.

KAKO ODABRATI SPF FAKTOR?

Postoje niski, srednji, visoki i vrlo visoki stupnjevi zaštitnih faktora. Minimalni svakodnevni zaštitni faktor je za odrasle osobe 20, a djecu 30. Stupanj zaštite ovisi o prirodnom tenu i boji kose. Ako imate svjetlijи ten i kosu prirodna zaštita vaše kože traje oko 10 minuta, za maslinast ten i srednje tamnu kosu prirodna zaštita traje oko 15 minutan te za taman ten i kosu prirodna zaštita traje oko 20 minuta.

Prirodna kozmetika Gloria nudi tri 100% prirodne SPF kreme sa zaštitnim faktorom u stupnjevima 30 i 50 koji sigurno mogu koristiti čak i djeca te trudnice i dojilje. Gloria SPF 30 krema prilagođena je svim tipovima kože, idealna je za svakodnevno korištenje, te kao podloga za make up. Hladno prešana ulja čileanske masline i čileanskog lješnjaka štite od širokog spektra UVA i UVB zraka, te sprječavaju prijevremeno starenje kože. Njeguje kožu i ima protuupalna svojstva zbog čega odgovara koži sklonoj iritacijama, osipima i ekcemima.



Gloria SPF 50 krema prilagođena je za normalan do suh tip kože, a osim što štiti od UV zraka ima nekomedogenu formulu koja ne začepljuje pore. Bogata formula sadrži i hijaluronsku kiselinsku zaduženu za hidrataciju koja je prijeko potrebna našoj koži lica. Lagano se nanosi i upija te ne ostavlja bijele tragove.

Gloria SPF 50 krema namijenjena mješovitoj do masnoj koži ima završni matte efekt za sprječavanje masnog sjaja uslijed velikih vrućina i znojenja. Ona također sprječava fotostarenje i pojavu nepravilnosti te pruža zaštitu, hidrataciju i anti age efekt.

SPF KREME JE POTREBNO NANIJETI PRIJE IZLAGANJA SUNCU U KOLIČINI OD DUŽINE 2 PRSTA.

KAKO IZRAČUNATI KOJI ZAŠTITNI FAKTOR ODABRATI?

Nakon koliko vremena provedenog na suncu ste u riziku ovisi o tenu i stupnju zaštitnog faktora koji ste odabrali. Kada pomnožite stupanj zaštite s vremenom trajanja prirodne zaštite vaše kože koji smo prethodno objasnili dobivate vrijeme koliko dugo ćete biti zaštićeni od sunca.

KADA SE NANOSI I OBNAVLJA ZAŠTITNA KREMA?

Kreme sa zaštitnim faktorom se nanose oko pola sata prije izlaganja suncu, a postupak je potrebno ponoviti svaka 2 sata te nakon svakog kupanja, znojenja i brisanja peškirom.

UVIJEK
prirodna

GLORIA

PRIRODNA KOZMETIKA



KLINIČKI DOKAZAN RAST KOSE

BEZ PARABENA • SULFATA • UMJETNIH BOJILA



MERZ
SPEZIAL

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

blistava
KOŽA
bujna
KOŠA
čvrsti
NOKTI



Kako se pobrinuti za svoju kožu prije zime?

5 savjeta za obnavljanje kože

Iako nas ljeto puni energijom, bezbrižni dani puni sunca, mora ili hloru su naporni za našu kožu. Zbog toga je važno da tokom jeseni povedemo brigu o svojoj koži da bismo je pripremili na nadolazeću zimu. Sakupili smo pet savjeta za obnavljanje kože nakon ljeta pomoću kojih kožu možemo ponovo učiniti lijepom i blistavom.



ČIŠĆENJE

Prvi korak prema svježoj i lijepoj koži je temeljito čišćenje i otčepljivanje pora. Budući da je naša koža iscrpljena od mnogih faktora kojima je bila izložena tokom ljetnih mjeseci, moramo koristiti blaže proizvode koji dodatno ne opterećuju kožu. Za temeljito čišćenje pored redovnog čišćenja kože u svoju rutinu možemo uključiti i upotrebu maski za čišćenje.



PILING

Kad se koža obnavlja, nastaju nove kožne ćelije, a stare se sakupljaju na površini kože i polako se odstranjuju. Nakon ljeta obično imamo više mrtvih ćelija, što može uticati na suh i iscrpljen izgled kože. Da bismo ubrzali uklanjanje starih ćelija, koristimo piling koji mehanički uklanja mrtve ćelije dok podstiče cirkulaciju krvi i ubrzava obnavljanje kože. Kad se riješimo mrtvih ćelija, koža postaje propusnija i zato je bolje navlažena.

VLAŽENJE I OBNAVLJANJE

Za zaštitu kože važno je da ona bude u dovoljnoj mjeri vlažna. Ako je koža suha, zaštitna funkcija joj je oslabljena i lakše su moguće razne zaraze ili povrede. Hidrataciju kože održavamo dovoljnim unosom tečnosti u tijelo i upotrebom hidratantnih krema. Kolagen i hijaluron, sastojci kože koji za sebe vežu velike količine vode i time pružaju koži napet i blistav izgled, imaju važnu ulogu u održavanju odgovarajuće vlažnosti. Sunčeve zrake kojima smo izloženi tokom ljjeta smanjuju količinu kolagena i hijalurona koji, uz druge spoljašnje faktore poput soli i vjetra, dodatno isušuju kožu. Kožu nakon ljeta moramo vlažiti više da bi bila elastična i čvrsta.



VITAMINI I MINERALI

Da bismo temeljito obnovili i osvježili kožu, nije dovoljno da se o njoj brinemo samo izvana. Za blistavu i zdravu kožu važan je i dovoljan unos potrebnih hranljivih tvari. Dosta vitamina i minerala možemo dobiti iz uravnotežene prehrane koja sadrži mnogo povrća i voća. A za još ljepšu kožu preporučujemo vam dodatke prehrani s odabranim vitaminima i mineralima. Preporučujemo vam **Merz Spezial Dragees** s vitaminima i mineralima koji kožu, kosu i nokte održavaju zdravima iznutra.

KOŽA

KOJA BLISTA

Koža koja je dovoljno hidratizirana i nahrana vitaminima i mineralima djelovat će svježe. Izgled kože dodatno ćemo poboljšati njegom koja uključuje sastojke koji podstiču proizvodnju kolagena. Kolagen čini vašu kožu elastičnom i izglađuje bore na licu. Merz Spezial Dragees sadrže vitamin C koji ima važnu ulogu u proizvodnji kolagena.



Pravilna INTIMNA NJEGA ŽENE

Održavanje intimne higijene je veoma važno za žene i muškarce. Žene su naročito osetljive i podložne raznim vaginalnim infekcijama i zbog toga je pravilna intimna higijena važna ne samo da budete čiste i svježe, već i da bi spriječile zdravstvene probleme. Gotovo da ne postoji žena koja nikada nije imala problem sa crvenilom, iritacijom, peckanjem i svrabom. Neke žene ove simptome imaju jako često.



PIŠE:
DR. ELDAR
MEHMEDBAŠIĆ
GINEKOLOG

Dr. Eldar Mehmedbašić zaposlen je u Zavodu „Mehmedbašić“ od 2009. godine. Specijalizantski staž je obavljao u Opštoj bolnici Sarajevo na Odjeljenju za ginekologiju i akušerstvo, te na Ginekološko-akušerskoj klinici, Kliničkog centra Univerziteta u Sarajevu. Specijalista je ginekologije i opstetricije od 2016. godine.

Bakterijska vaginosa i gljivična infekcija dva su najčešća stanja zbog kojih se žene diljem svijeta obraćaju ginekologu, a ona često nastaju zbog neadekvatne i najčešće pretjerane higijene intimnog područja. Kako bismo sačuvali svoje zdravlje i izbjegli neugodne simptome, važno je naučiti kako pravilno održavati higijenu intimnog područja. U ovome tekstu koji za časopis BeautiFUL piše dr. Mehmedbašić, prvo ćemo vas upoznati s anatomijom ženskog spolnog sistema kako biste bolje razumjeli važnost i pravila intimne higijene, a zatim i objasniti koje su najčešće pogreške koje žene rade prilikom njenog održavanja. Donosimo vam i savjete o očuvanju intimne higijene u najčešćim situacijama u kojima se žena može naći.

Vaginalne infekcije mogu da se javе kod:

- hormonskog disbalansa (u trudnoći, za vrijeme dojenja)
- poslije uzimanja antibiotika koji uništavaju „korisne bakterije“ (tada se češće javljaju gljivične infekcije)
- uslijed stresa
- prehlade
- za vrijeme menstruacije
- poslije spolnog odnosa
- porođaja

Vaginalne infekcije se javljaju kao posljedica poremećaja prirodne ravnoteže vaginalne flore ili kao posljedica spolnih odnosa bez zaštite i tada se radi o spolno prenosivoj infekciji. U takvim slučajevima je neophodno otici kod ginekologa i sprovesti liječenje oba partnera. Ginekolozi kažu da postoje određena pravila koja moraju da se poštuju da bi se sačuvalo zdravlje polnih organa žene.

Obratiti pažnju na sljedeće:

U intimnoj higijeni preporučuje se izbjegavanje alkalnih sapuna. Njihovom upotrebom se stvaraju uslovi za razvoj brojnih patogenih bakterija. Danas postoje sredstva za intimnu njegu žena koja svojom kiselošću (pH) stvaraju prvu branu infekciji genitalnog trakta. Higijenu intimnih dijelova tijela treba održavati specijalnim preparatima, najčešće gelovima/sapunima određene kiselosti koji se kupuju u apoteci ili svakoj bolje snabdjevenoj parfumeriji. To su preparati s biljnim ekstraktima koji ne nadražuju sluzokožu i sprečavaju upalu. Bitno je da sapun ili specijalni preparat ima pH oznaku od **3,8 do 4,5** jer tada neće doći do promjene bakteriološke sredine u vagini.



Zabranjena su unutrašnja ispiranja, osim po preporuci ginekologa, jer se time povećava mogućnost infekcije.

Nipošto ne treba koristiti spužvu ili rukavicu za pranje intimnih dijelova tijela zbog toga što njima mogu da se nanesu mikroskopske povrede na nježnoj i osjetljivoj sluzokoži polnih organa

Treba se prati mlakom vodom, čistim rukama, medicinskim sapunom niske pH vrijednosti, od Venerinog brijeva ka čmaru. Mlaz vode i pokreti ruke prilikom pranja uvijek treba da je usmjerjen od ozgo naniže da se mikroorganizmi oko čmara ne bi prenijeli na sluzokožu vagine tj. u smjeru (od Venerinog brijeva ka čmaru). Nemojte usmjeriti jak mlaz vode direktno u vaginalni otvor da ne biste sprali zaštitni „film“ koji sprječava prodor bakterija u vaginu

Svaka žena treba da ima svoj peškirić za intimnu higijenu koji treba da mijenja najmanje dva puta sedmično.

Nošenje dnevnih uložaka smanjite što je više moguće,

bez obzira kojeg su sastava. Svaki uložak smanjuje mogućnost „prozračivanja“ intimnog područja, stvara toplije i vlažnije okruženje, što naročito pogoduje porastu gljivica.

Nošenje uložaka tokom menstruacije

– mijenjajte najmanje pet-šest puta dnevno. Tampone možete upotrebljavati, samo ih redovno mijenjajte svakih 3-4 sata, i nikako ih ne upotrebljavajte po noći. Nosite samo pamučno donje rublje, nema veze jesu li to tange ili obične gaćice, važno je i da nisu preuske. Odgovorno spolno ponašanje - najveći je faktor u održavanju spolnog zdravlja i sprečavanju spolno prenosivih bolesti.

Tokom ljetnog odmora tj. kupanja u rijeci, moru ili na bazenu, redovno mijenjajte kupači kostim. Obavezno posjećujte ginekologa (redovno radite papa test). Dakle, pridržavanje pravila dobre intimne higiene i redovne kontrole kod ginekologa koji će odlučiti kakvu terapiju sprovesti je najbolje što možete uraditi za vaše zdravlje.



Derma Max Line

top beauty
model of the
years



Derma Max linija primjenjuje sistem izbjeljivanja od tri koraka (preventivno izbjeljivanje, pigmentacijsko izbjeljivanje, regeneracijsko izbjeljivanje) kako bi oživjela beživotnu kožu te joj pružila čistoću i svjetlinu.

Dr. Lacto Peel

Dr. Lacto Peel Line je kemijskog pilinga dizajnirana za uklanjanje mrtvih stanica kože, čišćenje pora i regeneraciju kože. Lactococcus ferment lizat koji je glavni sastojak proizvoda.

Dr. Lacto Peel pomaze u obnavljanju kože, djeluje barijerno i regenerira kože te daje duboku vlagu koži.





Ampoule Line

Ampoule Line je linija koncentriranih seruma osmišljenih za brzo podizanje razine vlage i nutritivnih vrijednosti, te da pojačaju elastičnost kože u njenim najdubljim slojevima. Pružaju potpunu i dugotrajnu hidrataciju, osnažuju prirodne kožne barijere, i štite od isušivanja i gubitka vlage sve od 12 do 36 sati.

Kakav je naš mindset vezano za prirodnu kozmetiku?

Prirodna kozmetika nije trend već vapaj za zdravijim životom. U izradu prirodnih proizvoda utkani su posvećenost i gomila ljubavi. Još jedan razlog više da vaše povjerenje date baš njima.



PIŠE:
PROF.DR.SC. LANA LEKIĆ, MR.PH.SPEC.

Prof.dr.sc. Lana Lekić, mr.ph.spec. je rođena 19.07.1979. godine u Sarajevu, gdje je završila osnovnu školu „Boriša Kovačević“ do 6. razreda, a dalje zbog ratnih dejstava seli se u Split, gdje završava osnovnu školu „Orij Jesenice“ Dugi Rat, te dvije godine srednje škole „Jezične gimnazije Skalice“ Split. 1996. se vraća u Sarajevo, te završava treći i četvrti razred gimnazije „Katolički školski centar“. Upisuje Farmaceutski fakultet u Sarajevu 1998. godine, te diplomira u februaru 2004. godine, pod mentorstvom prof. dr. Nedžada Mulabegovića. Učesnica je većeg broja domaćih i međunarodnih stručnih i naučnih medicinskih i farmaceutskih skupova. Tečno govori engleski jezik, a koristi se i njemačkim jezikom. Autor je 3 knjige „Uloga i značaj adherencije na terapiju u savremenoj zdravstvenoj zaštiti“, „Farmakologija u zdravstvenoj njezi“, Povećanje stepena adherencije - percepcija zdravstvenih radnika“ 20 naučnih radova i koautor jedne medicinske publikacije.

Udala je, majka troje djece - Dalija, Anisa i Dalile.

što stavljamo na kožu? Na ovu temu za časopis BeautiFUL piše prof.dr. sc. Lana Lekić – Mama Lana.

Potpuno isto kao i hrana, i kozmetički preparati mogu imati jakolosastojke koji štete našem organizmu u istoj mjeri kao i ono što ishranom unosimo. Današnje tržiste obiluje širokom ponudom kozmetičkih proizvoda koje nas mame šarenim i lepršavim etiketama, pozivima da se radi o potpuno prirodnoj kozmetici, i zaista zbujuju krajnjeg kupca pretrpanog informacijama koje može naći na internetu, a koje ustvari i nisu uvijek pravilne. Kakav je naš mindset vezano za prirodnu kozmetiku? Upravo onakav kakav su nam nametnuli proizvođači sintetičke kozmetike. Proizvođači sintetskih proizvoda kažu da su njihovi preparati djelotvorniji, brži, gotovo čarobni i varaju nas, upravo je obratno. Prirodna kozmetika je ta koja je jako efikasna sa brzim i dobrim rezultatima. Zašto? Zato što je prirodna kozmetika napravljena od prirodnih sirovina koje imaju najveću koncentraciju biološki aktivnih supstanci. Sve ono što želimo našoj koži mladost, punoću, dobar izgled dobivamo iz prirode jer aktivne supstance koje utječu na stanje kože poput hijaluronske kiseline, enzima, vitamina potječu iz prirodnih izvora. To, sigurna sam, niste znali.

Prirodna kozmetika nije trend već vapaj za zdravijim životom jer u brojnim proizvodima koje svakodnevno nanosimo preko kože u naše tijelo unosimo gomilu štetnih tvari i toksina. Nemojte se plašiti, nije to akutno opasno po život, ali hroničnim nanošenjem i upotrebotom nam jako štete. Svuda ih ima nabrojanih silikoni, derivati nafte poput parafina, vazelina, mineralnih ulja, emulgatori, parabeni i mislim da ih znamo napamet. Pitanje je okrenemo li etiketu da pogledamo stoje li nabrojani ili otvorimo kremu da pomirišemo pa po tome odlučimo kupiti neki proizvod. Na sva ova pitanja probajte iskreno odgovoriti sebi i danas učiniti nešto drugačije. Jesmo li pročitali o kancerogenosti, mutagenosti, izazivanju autizma i ostalih sveprisutnih bolesti? Vjerovatno ne, a trebali bi.

Još jedan dodatan razlog za korištenje prirodne kozmetike jeste da je ona bolja za okoliš. U brojnim preparatima poput gelova za tuširanje, deo preparata, pilinga, pasti za zube i ostalih nalazi se mikroplastika koja je veliki problem današnjice. Zbog svoje veličine, njene čestice su u stanju prodrijeti gotovo svuda, od vode gdje direktno ugrožavaju biljke i životinje do hrane. Znanstvena istraživanja pokazuju da je do 4,1% zagađenja Europskog mora mikroplastikom



uzrokovano upravo kozmetičkim proizvodima. Jeste li znali da pojedete oko 5 grama mikroplastike svake sedmice ili oko 260 g godišnje. Čestice mikroplastike su jako malene 0,1 mikromilimetar do 5mm, netopive u vodi i ima ih svuda. Pojavila se u kozmetičkim proizvodima prije 50 godina, i od tada se naširoko i nekontrolisano primjenjuje. Da pojasnim, ona omogućava šamponu za kosu lakše raščesljavanje, pilingu uklanjanje površinskog sloja kože, zubima bolje pranje zuba, kremama za lice bolje prianjanje za kožu, sjajilu postojanost, vodootpornost preparatima za sunce.



ZBUNJENI? PREPLAŠENI? ODAKLE UOPŠTE POČETI?

Predlažem od njege trudnica jer toksini koje nanosimo preko kože i koje dijete prima preko pupčane vrpcu dok je još u maminom stomaku utječu na razvoj mnogih bolesti. Preko 200 toksina je izolovano u pupčanoj vrpci u trenutku rođenja. Glavni krivac za mnoge sistemske bolesti nisu geni jer je danas dokazano da su otrovi koje unosimo glavni uzrok bolesti. Pa hajdemo se njegovati od početka sa pravim preparatima. Kombinacija zlatnog melema i ulja badema je dobitna kombinacija njege kako za mame tako i za bebe u stomaku. Nahranjena koža bez strija mamu čini sretnom, a bebu bezbjednom. Njegu bebine kože nastaviti sa provjerениm proizvodima poput dr. Pasha Baby classic kreme i sapuna, a maminu njegu nastaviti losionima za tijelo i hijaluronskim kremama za lice. Ima tu još gomila proizvoda ali hajde krenimo od te prve stepenice. Da reduciramo pojavu bolesti smanjimo korištenje vještačkih boja, mirisa, parabena, sulfata, konzervana i drugih štetnih sastojaka. U izradu prirodnih proizvoda utkani su posvećenost i gomila ljubavi. Još jedan razlog više da vaše povjerenje date baš njima. Vaša Mama Lana



KOLAGEN NITI - revolucionarna anti age tehnologija, bez prisustva boli, igala i invazivnih procedura



ŠTA SU KOLAGEN NITI?

Kolagen niti su najnovija anti age tehnologija. Tretman je potpuno bezbolan, a možemo tretirati kožu lica, vrata, dekoltea i ruku. Kolagen niti ulaze pod kožu uz pomoć najnovije tehnologije nanosfere i na taj način omogućavaju trajno poboljšanje kože iznutra i osiguravaju vidljiv rezultat odmah.

Ovim nehirurškim oblikom tretmana ne samo da se mogu popuniti bore, već se mogu liječiti i brojni drugi problemi kože na licu:

- Obrve i čelo su podignuti i zategnuti
- Bore oko očiju su učvršćene i zategnute
- Obraz su učvršćeni i zategnuti
- Gornja usna postaje punija i glatkija
- Područje vilice izgleda finije
- Podbradak je ojačan i zaglađen
- Nazolabijalni nabori su smanjeni i zategnuti
- Donji dio lica se podiže, a linije marioneta su smanjene

Pored smanjenja bore, koža postaje elastičnija i čvršća. Koža je snabdjevena sa puno vlage, građe i zaštite. Što veći nivo kolagena imamo, to više poboljšavamo kvalitet naše kože i nivoi kolagena u našoj koži će biti također poboljšani.



KOJE SU PREDNOSTI DS V-LINE KOLAGENSKIH NITI ZA NAŠU KOŽU?

- Minimizira bore na našoj koži
- Podiže teksturu kože
- Uklanja se izgled umorne kože
- Jača se elastičnost kože
- Minimizira nazolabijalne bore
- Smanjuje znakove depresije kože
- Sprječava stvaranje opuštenosti
- Zateže kožu
- Jača barijeru kože

ŠTA JE PROTOKOL KOLAGENSKIH NITI?

DS V-LINE Collagen Rope Protocol stimuliše kolagen vlakna u dermisu i aktivira ćelije. DS V-LINE Collagen Rope Protocol se koristi za učvršćivanje kože. Idealna je aplikacija za smanjenje bora, jačanje i balansiranje barijere kože i otvaranje finih linija. DS V-LINE Collagen Rope Protocol je putovanje kože, njen oporavak, elastičnost, revitalizacija i regeneracija. DS V-LINE Collagen Rope Protocol povećava količinu kolagena i njegovog nivoa te osigurava da potrebnii kolagen ostane na istom nivou. Nakon prve sesije osigurava smanjenje finih linija te njihovo potpuno otvaranje s programiranim aplikacijom, osigurava da koža povrati vitalnost, sjaj i elastičnost.





Kolagen Viti

REVOLUCIONARNA ANTI
AGE TEHNOLOGIJA



035/260-557; 061/644-435
magneticnails@yahoo.com
www.magneticnails.ba

Edukacije, savjeti i prodaja za BiH
MAGNETIC NAILS d.o.o., TURALIBEGOVA 11, TUZLA

„elmaabeauty“ instagram profil koji djevojke vrlo rado prate

Ekstravagantna Elma Bošnjaković, poznata i uspješna je kozmetičarka na prostorima BiH, koja je svojim interesantnim objavama na instagramu zaintrigirala mnoge djevojke da je zaprte.



INTERVJU: ELMA BOŠNJA KOVIĆ

Elma Bošnjaković je rodom iz Zavidovića. Ima 33 godine. Magistar je fizioterapije, ali ljubav prema ovom poslu ju je odvela u skroz drugom pravcu. Završila je srednju kozmetičku školu u Sarajevu. Iiza sebe ima preko **50 ZAVRŠENIH EDUKACIJA I USAVRŠAVANJA**.

Truda i rada ne manjka, to pokazuju njeni rezultati, ali da bi se svakodnevna monotonija razbila, Elma je napravila novi hit na svom profilu. Kroz svoja videa, na simpatičan način prikazuje svakidašnje dogodovštine i različite profile klijenata koji posjećuju salone. Elma već duže vrijeme prati projekat BeautiFUL i vrlo rado se odaziva na pozive. Ovoga puta htjeli smo da razgovaramo o Elminom simpatičnom načinu na koji prikazuje dogodovštine ili smješne scena iz salona. O čemu se radi, pročitajte u nastavku našeg razgovora sa Elmom.

BeautiFUL: Elma, kako ste došli na ideju da stvarnost prebacite u video i time nasmijete sve vaše pratioce?

Bošnjaković: Svesni smo da su danas društvene mreže najposjećeniji mediji, pa već duži niz godina na taj način reklamiram svoje usluge i usluge svog salona. Kako svaki dan u ovom poslu imamo smiješnih i zanimljivih trenutaka odučila sam da to podijelim sa svojim pratioциma. Nevjerovatno je koliko se žena zapravo pronađe u mojim videima sa šaljivim karakterom. Mislim da su svi pored ozbiljnijih stvari, željni i dobrog humora i zabave.

BeautiFUL: Već neko vrijeme jedan od profila koji se vrlo rado posjećuje, od objava odličnih radova vaših

tretmana, do toga da ste u jednu ruku i trendseterica? Kako sve stižete da odradite kvalitetno, te da li imate vremena da se posvetite sebi?

Bošnjaković: Ukoliko dobro rasporedite svoje vrijeme zaista možete stići sve. Jako je bitno da naučite balansirati između poslovnog i privatnog života, da na jednoj strani imate zadovoljne i sretne klijente a sa druge strane da uvijek nađete vremena za svoju porodicu, a što je najbitnije da nađete vrijeme za sebe. Ja to uspijem iznivelišati, pa uvijek poslije poslovnih obaveza kvalitetno provodim vrijeme sa svojim sinom.

BeautiFUL: Možete li nam reći neke simpatične dogodovštine iz salona sa vašim klijentima, a niste ih prikazali na instagramu? Koja je to scena koja vas je posebno nasmijala ili naljutila?

Bošnjaković: Tu stvarno ima svega i teško je izdvojiti i sjetiti se svih scena. Ali najviše je klijenata koji su raspoloženi i spremni za super druženje, smijeh ali i kvalitetan tretman.

BeautiFUL: Kakav odnos imate sa svojim klijentima, te kako oni reaguju na vaš odnos sa njima?

Bošnjaković: Ponosna sam što se mogu pohvaliti da imam izuzetno dobar odnos sa svojim klijentima. Pored profesionalnog pristupanja svakom tretmanu

moji klijenti su i moji prijatelji. Ponosna sam što u mojoj salon dolaze klijentice koje žive kilometrima daleko i što se uvijek vraćaju. Jako je bitno pored kvalitetne usluge, klijentima priuštiti i prijatno okruženje gdje će se osjećati kao kod svoje kuće.

BeautiFUL: Da li već u narednom periodu očekujemo neki novi video, te da li možete otkriti barem djelić onoga što ćete prikazati?

Bošnjaković: Naravno, videa će svakako biti! Sada kada je prošla ljetna sezona, imam više vremena da se posvetim Instagramu, inspiracije mi svakako nikad ne nedostaje. Mislim da je jako bitno da se izdvojimo od većine i da budemo svoji i prepoznatljivi, iskreni i prije svega sa realnim situacijama nasmijemo pratioce. A šta vam sljedeće snimam, to neću otkriti, zapratite moj profil pa saznajte.





COSRX

Jedan od najvećih K-beauty
brendova napokon je stigao
u BiH!



Jeste li znali da je puževa sluz jedan od najpopularnijih sastojaka korejske kozmetike?

Filtrat puževe sluze pravi je dragulj K-beauty kozmetike i s razlogom je među omiljenim sastojcima u svijetu. U njemu se kriju bezbrojni benefiti za kožu:

- Obnavlja oštećenu kožu
- Uklanja hiperpigmentacije
- Potiče sintezu kolagena i sprječava prerano starenje
- Učvršćuje i zateže
- Poboljšava hidrataciju
- Smanjuje mrlje i crvenilo od akni



COSRX je jedan od omiljenih i najpopularnijih korejskih kozmetičkih brendova, a upravo je njegova **Advanced Snail 96 Mucin Power Essence** među vodećim serumima u svijetu prema recenzijama korisnika.

**Kod bilo koje rutine njega kože,
sav trud je uzaludan, a rezultati
ugroženi ako ne koristite zaštitu
od štetnih sunčevih UV zraka.**

COSRX Aloe SPF 50+ jedna je od
omiljenih SPF kremi u svijetu -
zaštita od Sunca koja je zapravo
divna hidratantna krema.



Lijepo se upija, ne ostavlja tragove, a
tekstura je nježna, lako razmaziva i ima
blagi, ugodan miris. Lako ju je obnavljati
tijekom dana kako biste uvijek bili zaštićeni.

Aloe vera služi za umirenje i hidrataciju
kože, a SPF 50+ učinkovito štiti kožu od
štetnih UV zraka.

Idealan za korištenje tijekom cijele godine,
masnoj i mješovitoj koži će biti dovoljno
hidratantan i samostalno, a suhoj koži će
dati dodatnu hidrataciju uz uobičajenu
kremu. Najpopularnije COSRX proizvode
možete pronaći u dm poslovnicama, a
odnedavno u ponudi možete pronaći i
ovaj divni SPF!



COSRX



COSRX

Aloe Soothing Sun Cream **SPF 50+**

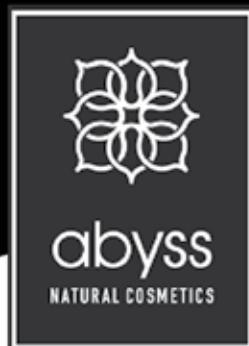
Za mladoliku,
hidratiziranu i zaštićenu
kožu tijekom cijele godine



PRONAĐITE U
NAJBLIŽOJ
POSLOVNICI

dm

DMP DEPIGMENTING MesO2Peel



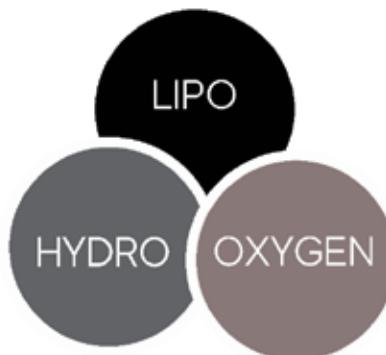
PROFESSIONAL

LIPO-SLOJ:

- ULJE AVOKADA
- SKUALANE

OXYGEN-SLOJ:

- PERFLUORODEKALIN



·HYDRO-Sloj:

- AMONIJUM TRIHLOROACETAT
- LAKTOBIONSKA KISELINA
- OKTADECENODIJSKA KISELINA
- PISUM SATIVUM
(ekstrakt graška)
- 4-BUTIL REZORCINOL
- ARBUTIN
- GLICIN
- VITAMIN C
- OLIGOPEPTID-68
- VITAMIN PP

illuminEYE MesO2Therapy

Set se sastoji od **tri preparata** i predviđen je za **30 tretmana**.

ENERGiZER Drainage Fluid
INTENSIFIER
Brightening Infuser
ENHANCER De-puffing Mask



DISTRIBUTER:

SALON KRASIVA

Aleja Svetog Save 17

Banja Luka

066 615 119

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

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.



Uspješno održan "Ice extensione" seminar sa Žanom Popović, a novi seminar se priprema za novembar u Sarajevu

Seminar ima za cilj edukaciju kolega frizera i svih onih koji žele unaprijediti svoje znanje i poslovanje novim tehnikama koje nam dolaze sa svjetskih scena.

Već neko vrijeme Žana žistro radi na edukacijama i masterclassovima za najnoviju tehnologiju ugradnje ekstenzija, a to je Ice extensions. Veliku zainteresovanost Žana primijeti, a što mogu potvrditi i popunjeni termini na edukacija. Organizator seminara je kompanija LNB TRADE d.o.o., koja će i u budućnosti vrlo rado podržati svaku edukaciju u BiH. Novi seminar se priprema za novembar u Sarajevu u sklopu projekta „Edukacije BeautiFUL2022“, gdje imati priliku sudjelovati na edukaciji i naučiti od Žane. Detalje potražite na web stranici www.sajam.beautiful.ba, gdje se možete i prijaviti.

BeautiFUL: Draga Žana recite nam da li ste zadovoljni sa seminarom koji se održao u Gradišci, a tema je "Ice extensione"?

Popović: Zadovoljstvo mi je da ugostim kolege u svom salonu. Volum atmosferu salona i tu opuštenost gdje se ja i moje kolege najprijetnije osjećamo. Smatram da su najkvalitetnije edukacije kad se rade u manjim grupama gdje dajemo najbolje od sebe. Posao edukatora, ne želim da kažem da je težak, ali je jako odgovoran i trudim se da stojim iza svog rada i svakoj se edukaciji predajem maksimalno. Da, zadovoljna sam!

BeautiFUL: Koliko je seminar trajao, te da li su nakon seminara kandidati spremni za rad?

Popović: Seminar je smišljen tako da svi zajedno radimo 8 časova. U tom periodu kroz kvalitetno druženje kroz rad i puno vježbi ne prestajemo dok ne dođemo do krajnjeg perfektnog i prije svega pravilnog rezultata. Ovu grupu moram da pohvalim da su zaista talentovane i vrijedne djevojke i zaista su pažljivo gledale i učile. Tehniku su u potpunosti savladale. Ono što je najbitnije je njihovo dalje vježbanje da bi dobile rutinu i brzinu.

BeautiFUL: Sa kojim materijalom ste radili, te koliko je bitno da je materijal kvalitetan i profesionalan kako bi efekat bio zadovoljavajući?

Popović: Nažalost naše ruke mogu da budu najvještije na svijetu, ali ako nemamo sigurnost u materijalima sa kojim radimo sve naše vještine padaju u vodu. Od



INTERVJU:
Žana Popović, **Montibello** master edukator za BiH

Svaki čovjek po prirodi teži znanju, pa tako i ova talentovana i uspješna žena, Žana Popović, koja već 22 godine radi na ličnom razvoju, ali i nesebično pruža znanja i dijeli savjete drugima. Vlasnica je salona „STUDIO ŽANA“ iz Gradiške već 20 godina.



najboljih uvijek biramo najbolje i ono u šta smo sigurni i što je provjeroeno. Ruku na srce, ekstenzija su najskuplja usluga u salonu koju mi kao frizeri nudimo svojim klijenticama i s tim povjerenjem nikako ne bi trebalo da se igramo!

BeutiFUL: "Ice extensione " je nova tehnika na našem tržištu, kažite nam nešto više o ovoj tehnici nadogradnje kose?

Popović: Ova tehnika je za ljubitelje ekstenzija, korekcija i make over-a. Ukoliko ste ljubitelj lijepe i raskošne kose, a iznad svega volite prirodi efekat u kosi onda bi vaš izbor svakako trebalo da bude „**Ice tehnika**“. „Nano“ spojevi daju nam veće mogućnosti transformacije i korekcije klijentove kose. Upravo je Ice tehnika trenutno najpopularnija u našem salonu i koju najviše traže naše klijentice. Njena aplikacija je zanimljiva i drugačija od ostalih tehnika. Naravno, ono što mi se posebno sviđa jeste pravi efekat potpuno prirodne kose. Vrlo je ugodna i lagana za nošenje i njeni spojevi su skoro nevidljivi. A to je poenta, jer klijentice nadograđuju kosu kad imaju loš kvalitet kose, sporo im raste, imaju tanku kosu i žele volumen, žele da iznijansiraju svoju kosu, a da ne diraju prirodnu boju, vole promijene, žele jednostavnu dugu i lijepu kosu. I upravo, na sve te zahtjeve odgovara Ice tehnika. Hladna metoda nadogradnje otporna je na hemiske, termičke i mehaničke utjecaje, te jedina metoda koja podnosi prekomjerno masnu kožu glave. „Nano“ spojevi se stапaju sa prirodnom kosom i ovo je tehnika za ljubitelje prirodnog efekta u kosi. Uz to, ukoliko se radi nadogradnja svjetlijeg tona od trenutno koji imate, jedina je tehnika koja ne pravi nagle prelaze već svojom specifičnom tehnikom apliciranja

pravi sjenku u spojevima. Samim tim i klijentice imaju mogućnost da stilizuju frizuru u bilo koji oblik, a da se ne plaše lošeg efekta.

BeutiFUL: Radi velike zainteresovanosti naredni seminar/ edukacija se priprema za novembar, koji će se održati u sklopu projekta "Edukacije BeutiFUL ". Šta očekujete zainteresovane kandidate?

Popović: Ogromna mi je čast biti dio tako velikog ili najvećeg projekta na našem prostoru. Na moje veliko zadovoljstvo prepoznali su moj rad i pozvana sam da budem u timu od 25 vrhunski majstora. Biće ovo prilika za sve kolege koji su čuli za **Ice tehniku**, koja je ova tehnika zaintrigirala da na sceni isprate tehniku. Pokazat će tehniku rada, kako održavati i njegovati kosu poslije ugradnje. Mnogi saloni rade ekstenzije, a samo se najbolji ističu svojom ponudom i kvalitetom.

BeutiFUL: Da li je moguće kupiti materijal na licu mesta ?

Popović: Vjerujem da će svi zainteresovani imati mogućnost da kupe ili isti materijal poruče za svoje salone. Firma **LNB Trade d.o.o.** sa kojom sarađujem, dolazi kao moja podrška tako da će biti prezentovano sve što je potrebno za nadogradnju i njegu nadograđene kose. Za sve goste, firma **LNB Trade d.o.o.** će obezbijediti proizvode na licu mesta, sa **popustom od -20%**.



Seminar je smisljen tako da svi zajedno radimo 8 časova. U tom periodu kroz kvalitetno druženje kroz rad i puno vježbi ne prestajemo dok ne dodemo do krajnjeg perfektnog i prije svega pravilnog rezultata.



Hair
Extensions
4 you

NADOGRADNJA KOSE: HAIREXTENSIONS4YOU Njega nadograđene kose: JUMP YOUR HAIR

BeautiFUL: Koliko će seminar trajati i kako se može prijaviti?

Popović: Seminar je zakazan u sklopu projekta „Edukacije BeautiFUL2022“, između ostaloga tu je još preko 20 kolega koji će se predstaviti sa svojim edukacijama i masterclassovima. Masterclass koji ću ja održati trajat će 2h, od 14:30 do 16:30, a više informacija možete pronaći na web portalu www.sajam.beautiful.ba ili fb profilu Beautiful2022 - edukacije i masterclassovi. Cijena dnevne karte iznosi 300KM, s tim da u toku dana možete posjetiti više edukacija. Radujem se dolasku na moju edukaciju, nadam se da ćemo svi zajedno napredovati i biti u korak sa svim novim trendovima.

BeautiFUL: Nakon završenog seminara da li su kandidati spremni za rad ovog tretmana u svom salonu, te da li imaju vasu podršku na samom početku njihovog rada sa ovim tretmanom?

Popović: Neprestano vježbam, pronalazim što vještiji i bolji način da prenesem svoje znanje drugima i samo kontuirani rad na sebi daje prave i kvalitetne rezultate. Trudim se pronaći najjednostavniji način kako kolegama prenijeti svoje znanje, ali isto tako poslije edukacije za lice tehniku treba da se vježba. Nismo svi isti. Kao i svaki drugi vid učenja, neko usvaja brže gradivo, dok je nekom potrebno malo više vremena. Onog trenutka kada misle da su spremni, vrijeme je da uvedu novu uslugu u svom salonu. Moju podršku uvijek imaju. Naravno, tu sam da im pomognem i mogu da se oslane na mene u svakom trenutku.

BeautiFUL: Gdje se mogu nabaviti i kupiti materijali za ovu vrstu ekstenzija?

Popović: Što se tiče kose i opreme za nadogradnju to je, kao i većina drugih stvari, dostupno na raznim internet prodavnicama i kod raznih prodavača u našoj zemlji. Kao što sam već ranije i spomenula, nadogradnja kose je najskupljia usluga u salonu tako da je potrebno dobro razmislići gdje nabavljamo kosu i koji je kvalitet da ne bi imali reklamacija i negativne reklame. Kvalitet usluge i zadovoljni klijenti, to je ključ uspjeha. Iz tog razloga ja uvijek sarađujem sa firmom iz naše zemlje koja ima historiju i kvalitet rada, garanciju za porijeklo i ispravnost proizvoda, što meni daje dodatnu sigurnost i olakšava rad. Ja preporučujem firmu **LNB Trade d.o.o.** iz Gradiške i njihov brand **HAIREXTENSIONS4YOU** jer su garancija kvaliteta i dobre saradnje.



NOVO

u Bosni i Hercegovini



**ZDRAVIJA I
JAĆA 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)

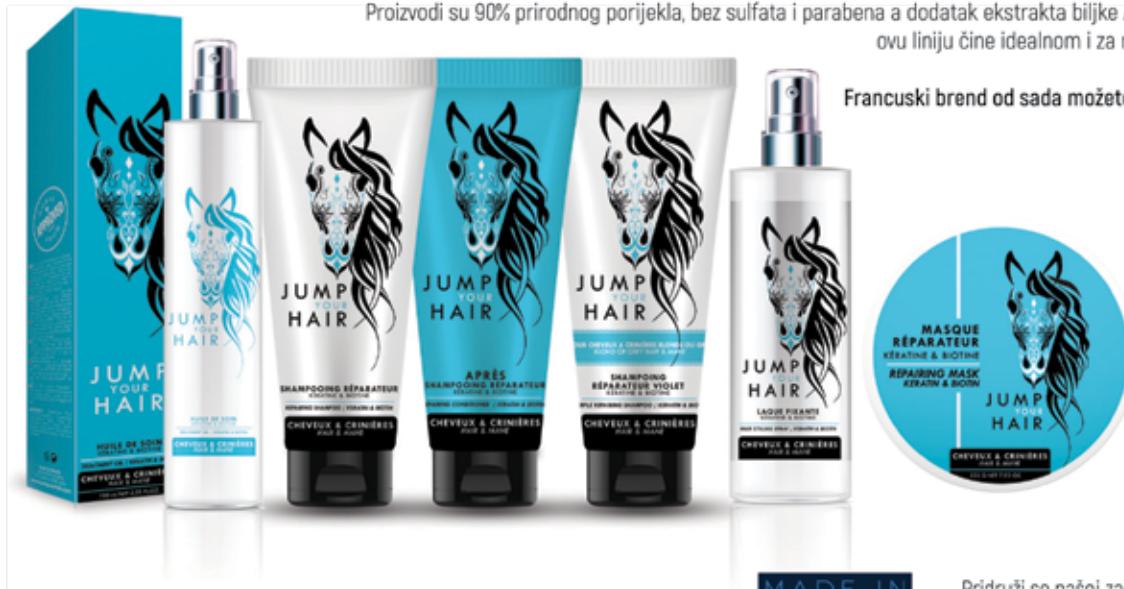
Svi oni koji imaju problem kosom koja sporo raste, njenom bezivotnošću i krhkošću, sigurno su čuli za takozvani "konjski" šampon.

Za vas koji ipak ne znate o čemu se radi, evo kratkog objašnjenja:

Preparati koji su korišteni za poboljšanje konjske dlake, imali su takav rezultat, da su i ljudi poželjeli da isprobaju istu formulu na svojoj kosi. Na svu sreću, nije bilo neželjenih efekata po zdravlje, osim sjajne, jake i bujne kose, baš kakva je i konjska griva.

Formula je doživjela ekspanziju širom svijeta i tako se pojavljivala pod raznim brendovima, pa je tako i našao put do mnogih koji imaju problem sa slabom kosom i sporim rastom.

Proizvodi su 90% prirodnog porijekla, bez sulfata i parabena a dodatak ekstrakta biljke ARNIKE i ALOE VERA ovu liniju čine idealnom i za njegu EKSTENZIJA !!!



Francuski brend od sada možete pronaći i kod nas.

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

Haris Alagić ponos frizera i države



INTERVJU: HARIS ALAGIĆ, FRIZER

Haris Alagić, rođen je u Sarajevu i ima 21 godinu. U Sarajevu je završio srednju frizersku školu. Također u Sarajevu živi i radi u „Frizerski centar Donna“. Svoju takmičarsku karijeru je počeo 2017. godine sa prvim državnim prvenstvom BiH, u Vitezu, gdje se kao junior takmičio u seniorskoj konkurenciji i ostvario 2. mjesto u državi. Reprezentativac je Bosne i Hercegovine od 2017. godine, te kao takav odlazi svake godine na takmičenja van okvira BiH i predstavlja našu zemlju. Titulu aktuelnog šampiona Srbije u disciplini- večernja frizura juniorska kategorija, dobio je u oktobru 2022.

Na svjetskom prvenstvu koje se održalo ove godine u Parizu, Haris Alagić - iz Sarajeva, probio se na plasman - 4. na svijetu.

S vjetsko takmičenje frizera održalo se u septembru u Parizu gdje je Haris osvojio visoki plasman - 4. na svijetu. Šta drugo reći osim da smo svi ponosni na uspjeh mladog frizera Harisa, koji može biti inspiracija svim kolegama na području BiH, ali i šire. Vrlo rado smo ga kontaktirali i pričali sa njim o mnogo čemu, između ostalog o takmičenjima i njegovim uspjesima, te njegovom ocu koji je također frizer, te njegova velika podrška. Interesantnu priču donosimo u nastavku.

BeautiFUL: Ove godine si predstavljao BiH na svjetskom takmičenju frizera u Parizu. Želimo čuti tvoje prve dojmove sa takmičenja?

Alagaić: Tako je, i ove godine sam reprezentativac BiH i prije par dana smo se vratili sa Svjetskog prvenstva frizera, gdje smo napravili izuzetne rezultate. Ja sam se takmičio individualno i osvojio visoki plasman 4. na svijetu. Tu su bile još kolege muških reprezentativaca koji su ostvarili timski plasman na 4. mjesto i jedan od njih 5. mjesto individualno.

To takmičenje je kruna u svijetu frizerstva, te svakako je čast samo doći i posjetiti tu manifestaciju, družiti se sa kolegama upoznati najbolje iz struke!

Uporedo sa takmičenjem se održava u svjetski sajam gdje se predstavljaju najnoviji alati pribori kao i edukacije od svjetskih edukatora, od kojih učimo nove trendove i donosimo ih u svoje salone. Ujedno ta takmičenja su nama idealna prilika osim promocije države, da i naučimo po koji novi trik, a za pravog frizera jedna nova mala sitnica je veliko bogatstvo.

BeautiFUL: Tim BeautiFUL ti i ovako čestita i mnogo smo ponosni, shodno tvojim godinama, talentom, trudom i radom. A na šta si ti posebno ponosan?

Alagaić: Svako takmičenje samo za sebe je novo iskustvo. Ne mogu baš za neko reći da mi je draže od drugog, jer za svako takmičenje se spremam 3 mjeseca. Prvi mjesec frizuru koju radim pravim jednom dnevno, drugi i treći - dva ili tri puta na dan. Puno vremena i strpljenja ulažemo u to da bih rekao da mi je jedno draže od drugog, jer na kraju takmičenja meni je najvažnije da sam ja zadovoljan sa frizurom koju sam prezentovao.



“ Uporedo sa takmičenjem se održava u svjetski sajam gdje se predstavljaju najnoviji alati pribori kao i edukacije od svjetskih edukatora, od kojih učimo nove trendove i donosimo ih u svoje salone.

Ali svakako neka od meni bitnih dostignuća su Dvostruki državni prvak (2018. i 2022. godina), 3. mjesto u Evropi na takmičenju održanom u Budimpešti 2017. godine, **kao i ekipno na Svjetskom prvenstvu u Parizu gdje sam zajedno sa svojim timom bio 3. i 4. na svijetu i ove godine individualno 4. mjesto. Bilo je tu još mnogih ali ti se nekako izdvajaju.**

BeautiFUL: Državni si prvak BiH, a sada si osvoji četvrtu mjesto u Parizu. Ko je bio u žiriju, te koliko je žiri bio strog u odlučivanju?

Alagaić: Na svjetskom prvenstvu postoje dva tima žirija. Jedan je tim direktora OMC Hairworld svjetske



organizacije koji organizuje ova takmičenja, i oni prate regularnost sudija i suđenja žirija. A drugi tim je sačinjen od kandidata zemalja učesnica koji su položili ispit u toj organizaciji. Gledaju se sve male sitnice koje utječu na sveukupan izgled. Mi kada uzmem jednu lutku ona bude bijele boje bez šminke ili bilo čega i svu svoju kreaciju sami pravimo. To uključuje kako frizuru tako i šminku, bojanje lutke, garderobu, nakit, ukrase i slično. Sve to pravi jednu cjelinu u kojoj oni traže savršenstvu manu gdje će jedan rad biti bolji od drugog.

BeautiFUL: Koje kategorije si radio, te ko bira sa čim ćeš se predstavljati na takmičenjima?

Alagaić: Do sada sam se takmičio i kao muški i kao ženski takmičar, muške kategorije su bile „fashion trend“, „retro stil“ i „fade cut“. A ženske „bridal fashion“, „hair by night“, „gala style“. Uvijek donosimo skupa odluku otac i ja.

BeautiFUL: Da li postoji trema pred sam nastup i da li si siguran u sebe i svoje rezultate?

Alagaić: Osjećaj je uvijek isti. Svaki put je kao da je prvi. Ali treme nema jer kada svaki dan radite frizuru steknete osjećaj da je možete žmireći uraditi tako i onda na podiju se odradi uvijek sa lakoćom.

BeautiFUL: Tvoj otac je tvoja velika podrška koliko možemo da primijetimo, da li smo upravu?

Alagaić: Tako je, otac mi je najveća podrška, a pored njega svakako moja porodica i trenerica Adisa, ali nikako ne smijem da zaboravim sve klijente koji su moja stalna podrška, koji imaju razumijevanje za mene i moja takmičenja i edukacije.

BeautiFUL: Da li je on tvoja „savjest“, te da li slušaš njegove savjete?

Alagaić: On mi je uvijek najveća kritika ali i vjetar

u leđa jedini iskreni kritičar, gdje nas dvojica sami komentarišemo sve sitne detalje frizure, kako bi doveli svaki detalj u savršenstvo bez mane.

BeautiFUL: Da li treniraš i vježbaš sa njim? Koliko dugo traju pripreme za takmičenje?

Alagaić: Treniram sam, osmislim liniju, pronađem i onda sa trenericom je prilagodimo na lutku. Svaki dan ide trening, jer u tom trenutku je potrebna potpuna koncentracija i mir.

Kada završim sa vježbom, otac, ja i ponekad trenerica ga "kritikujemo"- dovodimo do savršenstva. Ponekad ti treninzi nisu izvodljivi u radnom vremenu zbog posla pa se rade nakon do kasno u noć.

BeautiFUL: Još jednu vrstu podrške imao si i od kompanije LNB trade d.o.o. brenda Montibello, koji te je pratio na takmičenju. Koliko ti njihova podrška i saradnja znači?

Alagić: Svakako, ovo nam je druga saradnja. Na takmičenju u Parizu sam koristio **Montibello Decode Finish radiance** i **Finish ultimate**.

To su vrhunski proizvodi koji meni omogućavaju da svoje kreacije sprovodem u umjetničko djelo.

BeautiFUL: Da li nam spremаш nešto u bliskoj budućnosti, jer si nam spomenuo da postaješ edukator za brend Montibello, za BiH?

Alagić: Imamo mnogo interesantnih planova za budućnost. U skorije vrijeme u saradnji sa **LNB Trade d.o.o.** počinjemo saradnju u vidu edukacija za brend **Montibello**. Kao i brendiranje salona mog i u budućnosti sponzorisanje mojih takmičenja.

A i u komunikaciji smo sa sjedištem firme Montibella i za rang više.



Na samom kraju našeg razgovora bih želio poručiti kolegama frizerima da ne odustaju od svojih ciljeva i posla kojeg vole, normalno je da se na svakom putu spotakne negdje. Ali najvažnije je da shvatite da svaki put nakon pada ustajete još jači na noge. I nedavno sam čuo od jedne mlade pedagogice frazu "Uspjeh je kontinuitet" i kroz ovo svo vrijeme to pokazujemo tako da, samo naprijed radite ono što volite i budite najbolji u tome.



ēclat

join vitality

Zadržite duže taj bronzani sjaj
sa novim ēclat nijansama —



10-13 Mjedeno plavo —

- Podmještajte kosi ovom mjeđu plavom nijansom koja stvara savršeni brončani izgled.
- Mjedovina triple reflektuje sa srebrna izbalansiranim prelievanjem boje.
- Za plavu boju su preporučene pokreću i mješavost.

9-60 Bronzano plava —

- Revitaliziraju kosi koprom, brončanom nijansom, sa dodatom sunca;
- Intenzivna boja stvara skupinu brončanih efekata koji daju nemodnino dubinu;
- Za plavu i s prirodnim lagledom kosi daju homotaktičku svjetlosti opozitnu efekt sunčeve svjetlosti na kosi.

7-62 Bronde —

- Dodaje veću dubinu i dimenziju sa ovom bronde nijansom, koja se savršeno stupa između plavki i crne.
- Universalno, laskava nijansa koja stvara unutarnji, poredan izgled.
- Bronde kromatska bogatstva korometa i blistavu refleksiju, koji stvara sjajni i blistavi sjaj.

5-60 Zapećeni kesten —

- Napravite bezpričkomu nijansu kesten: visokog kontrasta koja omekšava i usjećava lagled svake žene u bilo kojo dobi.
- Intenzivne, teplje „zapećene“ nijanse prolinjuju kisu dubinom i čistem.
- Smeđe i kestenaste nijanse koje odaju prirodnom svjetlom u očajaciji, beže.

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

MONTIBELLO



Dobar izbor za dobar dan



Je li „FADE“ šišanje „OUT“?

Valovita kosa bez izbrijavanja sa strane, različiti retro stilovi i duga kosa bit će samo neki od načina kojima će muškarci nadomjestiti dugogodišnju naviku fadea koja je sa sobom nosila češću potrebu za odlaskom kod frizera.

Takozvano muško only scissors šišanje izrodit će modnu scenu koja će vjerovatno podsjećati na devedesete ili možda osamdesete.

**PIŠE: ALEN DEMIROVIĆ,
VLASNIK ALEN'S
BARBERSHOP-OVA**

Alen Demirović je masterbarber nastanjen u Sarajevu, vlasnik lanca salona Alen's Barbershop i u ovom poslu je preko 10 godina. Po završetku gimnazije iz njegove mu rodne Crne Gore, Alen završava dvije frizerske akademije, te potom odmah otvara svoj samostalni salon. Od samog početka je član frizerske reprezentacije BiH, prvobitno je bio takmičar, a danas je žiri. Kao takmičar je napravio velike uspjehe. Bio 7. na juniorskom Svjetskom prvenstvu u Parizu, potom 5. na Svjetskom prvenstvu seniora u Miljanu, viceprvak Evrope na kupu u Beču, te višestruki prvak Balkana i zemalja regije. Alen je neko ko se i dalje svakodnevno edukuje na raznim evropskim i svjetskim prestižnim workshopovima, neko ko svakodnevno ulaže u svoje znanje i vještine, ali međutim i neko ko i samostalno daje edukacije svim mlađim kolegama i onima koji to tek treba da postanu.

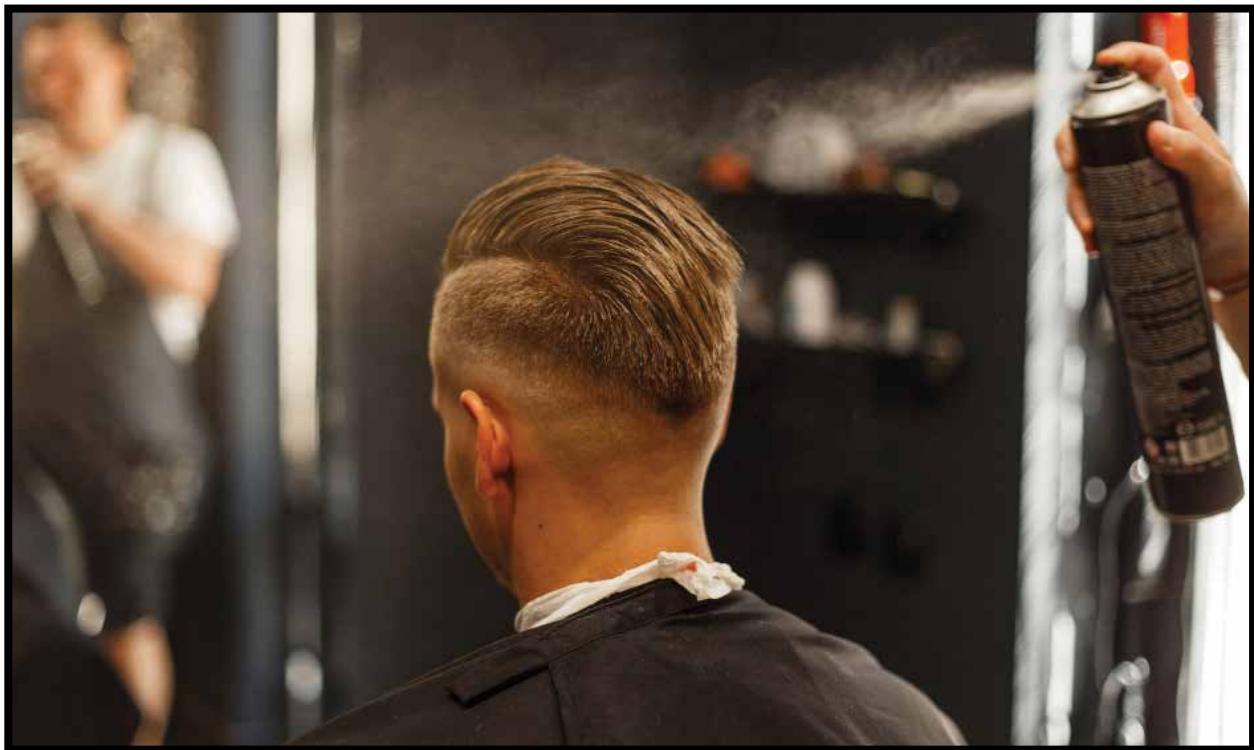


Džentlmenske frizure ponovo hit. Kao sa svakim velikim trendom tako i sa fadeom, dolazi do zasićenja i on već neko vrijeme lagano odlazi sa svjetske modne scene.

Dolazi novi trend koji mi već duže vrijeme prepoznajemo na glavama najvećih imena u svijetu modelinga. Opet se vraćamo klasičnijim frizurama koje se kreiraju sa više rada sa makazama a manje sa mašinom. Dakle, džentlmenske frizure koje su imidž londonske elite i elite ostalih gradova mode, Pariza i Milana.

ODGOVOR NA KLJUČNO PITANJE: DA LI JE „FADE“ ŠIŠANJE „OUT“?

Valovita kosa bez izbrijavanja sa strane, različiti retro stilovi i duga kosa bit će samo neki od načina kojima će muškarci nadomjestiti dugogodišnju naviku na fade koja je sa sobom nosila češću potrebu



za odlaskom kod frizera
Doslovni prijevod engleske riječi
fade na naš jezik odnosi se na glagol
izblijediti iako je ovaj pojam među
frizerima, ali i korisnicima frizerskih
usluga širom svijeta posljednjih
decenija -dvije poprimio sasvim
drugačije značenje i postao dio
neizostavnog vokabulara muške
mode općenito.

Šišanje na način takozvanog
sjenčenja kojim se sa strana kao i sa
stražnje strane glave odozdo prema
gore kreće praktično od nule da bi
se preciznim i što manje vidljivim
prijelazom došlo do glavnog
dijela kreacije ili frizure dok kosa
ravnomjerno „bijedi“, još uvijek je
jedna od najtraženijih frizerskih
usluga, barem na našim prostorima.

Naravno, fadešišanje podrazumijeva
mnogošto različitih, uvjetno rečeno,
poddisciplina i načina, od „low
skin fade“ „medium“ i „high skin
fade“ za koje postoje mnoge
tehnike kako fade šišanjem kreirati
vrhunske moderne frizure, ali to
nije sadašnja tema. Ono što želimo
problematizirati i uključiti se u temu
koja je već gotovo prevaziđena,
kako u frizerskom svijetu velikih
urbanih centara Europe i SAD tako u
svijetu muške mode uopće. Je li već
neko vrijeme fade out?

JESU LI VREMENA “IZBRIJAVANJA” PROŠLA?

Frizer majstor i edukator Alen
Demirović, koji je bez imalo lažne
skromnosti u prošlim godinama
vrlo hrabro i uvijek među prvima
promovirao trendove frizura koje
su na našim prostorima do tada
bile tabu, a takvo što je još davno
činio upravo sa fadeom, već
neko vrijeme tokom edukacija
ali i praktičnog rada nameće tezu
da su vremena ovog masovnog
trenda, žargonom rečeno
izbrijavanja, prošla. Evo kako
on vidi trenutnu najjaktuelniju
frizersku temu.

“Sada već davne 2010. godine
nakon jedne edukacije u Beču
i sajma na kojem smo imali
priliku vidjeti da se spremi i na
scenu dolazi novi trend – fade
šišanje, odmah po povratku
kući počeo sam ga intenzivno
predlagati, raditi i promovirati.
Iako tada društvene mreže nisu
bile aktuelne, ja sam neprestano
putem interneta istraživao nove
rekлame najboljih svjetskih
modnih brendova i posmatrao
kako su ošišani njihovi modeli.



Valovita kosa bez
izbrijavanja sa
strane, različiti retro
stilovi i duga kosa
bit će samo neki od
načina kojima će
muškarci nadomjestiti
dugogodišnju naviku
na fade koja je sa
sobom nosila češću
potrebu za odlaskom
kod frizera.



FADE FRIZURA JEDNA OD NAJPOPULARNIJIH U POSLJEDNJOJ DECENIJI

„Vidio sam da kod većine modela preovladava fade frizura. Tada sam bio siguran da idemo u pravom smjeru. Iako znamo da nijedan trend u početku nije lako „progurati“ jer ljudi su skloni, što je i prirodno, robovati starim navikama, sreća je da su tu trendseteri koje Sarajevo itekako ima. Uz njih, mi modni frizeri možemo uživati u svom poslu i zato im hvala,“ ističe Alen Demirović.

U to vrijeme, vrlo teško nametnuta izbrijana kosa sa strana i onda naglo duga kosa na gornjem dijelu koje su se na samom početku fade trenda svi bukvalno zgražavalici i koja je izgledala za to doba gotovo nekulturno i neozbiljno, bila je ipak prihvaćena. Na kraju je čak postala česta i biznis frizura. A danas je fade frizura svakodnevica i uniforma kod većine muške populacije. Toliko rasprostranjena da je postala komercijalnom, prečestom i pomalo monotonom.



“ONLY SCISSORS” ŠIŠANJE VRAĆA SE NA SCENU

„Ovo je novi trend koji će, sve su prilike brzo doći i na ulice gradova našeg regiona. Potekao je iz Engleske i širi se velikom brzinom putem društvenih mreža. Samim time frizerima će biti lakše nego u vremenu pojave fadea da ga usvoje i nauče. Onaj ko bude inovativan i prvi u novim trendovima, osjetit će slast zbog zadovoljnih klijenata koji su već duže vrijeme čekali preporuku za nešto novo, za fashion classic cut ili moderno klasično šišanje“, zaključuje Alen Demirović.

Poruka je jasna. Pogledamo li svjetske modne magazine, lookove sa sedmica mode kojih je zbog svjetske pandemije nažalost u posljednje vrijeme bilo manje nego prethodnih godina, ali i pregledamo li pažljivije profile na društvenim mrežama vodećih svjetskih barbera i frizera poput Joshua Lamonace, uvjerit ćemo se da se u njihovim kreacijama i tokom edukacija više ne preferira fade. Već tokom 2022. vidimo drastične promjene.



Šišanje na način takozvanog sjenčenja kojim se sa strana kao i sa stražnje strane glave odozdo prema gore kreće praktično od nule da bi se preciznim i što manje vidljivim prijelazom došlo do glavnog dijela kreacije.



NEOFOLLICS

hair technology

za poticanje rasta kose & brade i borbu protiv peruti

Ne tvrdimo da će vratiti svu svoju kosu nazad, ali ako počnete na vrijeme, možete usporiti gubitak kose, sijedu kosu i u velikom broju slučajeva postići ponovni rast kose. Ono što Vam možemo obećati je da ukoliko imate problema s kosom, korištenje Neofollrics proizvoda je najbolja stvar koju možete učiniti za svoju kosu.



NOVO!



VITEZ
www.frizerland.ba
+387 30 717 166
info@frizerland.ba

SARAJEVO
www.frizerland.ba
+387 33 837 765
sarajevo@frizerland.ba

BANJA LUKA
www.frizerland.ba
+387 51 265 656
banjaluka@frizerland.ba

TUZLA
www.frizerland.ba
+387 35 257 031
tuzla@frizerland.ba

NEJRA

BEAUTY STUDIO –

poznata adresa
damama sa stilom
na NOVOJ ADRESI



Od malog salona do studia od 150m2 - „Nejra Beauty Studio“ u Sarajevu otvorio je svoja vrata za sve žene koje žele biti lijepo i njegovane. Sve na jednom mjestu, permanent make up, frizura i make up.

„Nejra Beauty Studio“ u Sarajevu je nedavno otvorio svoja vrata, a kuma salona je Hana Hadžiavdagić. Hana je Nejrin klijent od njenih početaka, pa samim tim Nejra je smatrala da je prikladno da ona bude i kuma njenom uspjehu, sreći i otvaranju novog salona. Nejra je frizer, permanent i make up artist, tako da u salonu možete dobiti više usluga na jednom mjestu, što je veliko olakšanje. Razgovarali smo sa Nejom gdje smo malo dublje ušli u beauty svijet sa njom, a vi ostanite sa nama kroz ostatak teksta.

BeautiFUL: Draga Nejra reci nam nešto više o tvom putovanju kroz beauty industriju?

Becirević: Svako putovanje kroz bilo koji posao na početku nije lagan. Meni je bilo super što sam željela i voljela svoj zanat pa je to dosta lakše išlo. U moje doba prije 22 godine nije bilo društvenih mreža, pa je napredovanje išlo sporije. Kao učenica sam već radila za platu, dosta sam bila ozbiljna i uvijek nasmijana za klijente. Naravno mnoge žene nisu bile zadovoljne na početku moje karijere, ali da bi znali raditi morate dosta puta pogriješiti. Najbolje se uči na svojim



INTERVJU: NEJRA BEČIREVIĆ, FRIZER, PERMANENT I MAKE UP ARTIST

Nejra Bećirović, ima 38 godina i vlasnica „Nejra Beauty Studio“. Već 22 godine radi kao frizer, a permanent i make up artist 5 godina. Kao djevojčica, bavila se profesionalno latino američkim plesovima i tu se rodila ljubav prema frizurama. Kao mlada je znala da poziv frizera, je posao kojim će se baviti. U salonu u kojem je krenula sa praksom zadržala se do svoje 24. godine, kada se udala i prestala raditi. Kod kuće je radila 5 godina i kako kaže tapkala je u mjestu. Sa 30 godina se razvodi, gdje je vodila veliku borbu, sa 31 godinom se ponovo udaje i otvara svoj prvi salon. U tom „početnom“ salonu je radila 5,5 godina a sada već vlasnica salona od 150m2.



greškama. Iz godine u godinu sam skupljala svoju klijentelu i naravno plata je rasla. Poslije sam dosta putovala i zbog toga su se moji vidici proširili. Svaka etapa u poslu ima svoju priču, bez dosta rada truda i odricanja nema dobrog napretka. Bilo je preteško jer dosta svog vremena u salonu sam presjedila, na početku jer nije bilo toliko posla za mene, nisam imala svojih klijenata. Tako da je išlo sve sporo. Nakon dosta godina sam odlučila završiti neki kurs ili školu gdje mogu sjediti i raditi, počele su noge da me bole. Tako sam ušla u svijet permanent i make up artista.

BeautiFUL: Certifikovana si od strane mnogih poznatih edukatora, pa nam reci na koju diplomu si posebno ponosna i šta ti ona znači?

Bećirević: Sada kako vrijeme prolazi sve se više edukujem jer znanja nikada nije dosta. Ali sam ponosna što sam dio phiacademy Branka Babića i na svaku njegovu diplomu. U toj academy ne možete platiti, malo nesto odraditi pa dobiti diplomu, morate se dobro potruditi i po par mjeseci završavati levele da bi zaslužili diplomu i mogli raditi.

BeautiFUL: Samim tim što mnogo ulažeš u svoj rad i napredovanje, možeš li našim dragim čitaocima dati neki savjet i ohrabrenje na njihovom putu do cilja?

Bećirević: Pa u životu nije završiti jednu školu i jedan fakultet, zatim stati na tome. Tek tada počinje prava borba i pronalazak sebe u tom poslu. Graditi sebe iz dana u dan imati ciljeve i vizije. Sve što se može zamisliti može i ostvariti. Da bi ostvarili bilo šta moramo prvo vjerovati u sebe i raditi na ličnom razvoju, slušati svoje srce i svoje osjećaje, a ne tuđe savjete! Bez rizika nema profita. Ne vraćati se u prošlost, ići samo naprijed. Sve sto je došlo preko noći tako je brzo i otišlo. Smatram da postepeno napredovanje je dugotrajni napredak.

BeautiFUL: Krunisala si svoj trud i rad novim salonom u Sarajevu. Nedavno je bilo svečano otvaranje, možemo reći lijepo i otmjeno. Kako si došla na ideju za otvaranje novog salona?

Bećirević: Već dugo sam tražila veći prostor zbog proširenja usluga i više radnika. Međutim došla je korona i sve je stalo. Poslije korone došli su ratovi, inflacija, loša situacija. Nikada neće biti pravo vrijeme

za nove pobjede. Našla sam predivan prostor gdje bi svoje nove ciljeve mogla ostvariti i opet u životu rizikujem. Svaki dan sam smišljala dio po dio salona i dobili smo taj efekat glamura.

BeautiFUL: Možeš li nam otkriti neke interesantne detalje pripreme salona?

Bećirević: Bilo je dosta stresno i naporno jer sam radila klijente u svom salonu i trčala do novog salona provjeravati majstore i nadgledati njihov rad. Poslije posla kupovala materijal šta majstori napišu i ostatak dana sa svojom porodicom. Volim završavati sve u rekordnom roku to me ispunjava, tako da se tih 150kvadrata završilo za 2 mjeseca.

BeautiFUL: Ko su bile zvanice na otvaranju?

Bećirević: Zvanice su bili meni dragi i bliski ljudi. Zaista sam ponosna kada sam vidjela koliko su se svi potrudili da uveličaju momenat moje sreće i uspjeha. Svi pozvani su se odazvali pozivu, nekolicina njih je bila sprječena da dođe. Jednu važnu pozivnicu koju nisam послала, iskreno ne znam ni kako, je pozivnica za mog velikog prijatelja i ginekologa, dr. Lejla Imširija. Zbog toga mi je žao, ali mi svakako imamo dosta vremena da zajedno slavimo bitne trenutke naših života i uspjeha.

BeautiFUL: Hana Hadžiavdagić je dobila ulogu kumstva salona, koliko ti to znači za salon?

Bećirević: Hanu poznajem još od sedamnaeste godine,

ali pravu Hanu sam upoznala tek u svom salonu. Hana je bila tu na početku mog prvog salona i dosta pomogla u promovisanju mog imena mog kvaliteta. Tako da je zaslužila tu krunu i uvijek posebno dobro došla u salon.

BeautiFUL: Kakve su reakcije zvanica nakon otvaranja, na šta si posebno ponosna?

Bećirević: Većina su znali da sređujem novi prostor ali svi su bili pozitivno šokirani kada su vidjeli koliki je u stvari taj prostor. Dobila sam podršku i pohvalu od ljudi koji mi znače.

BeautiFUL: Mnoge poznate ličnosti biraju baš tebe za svog frizera i make up artiju, da li ste to čini posebnom?

Bećirević: Jako sam sretna i ponosna na sebe što sam radila sa nekim ljudima koji su dosta poznati. To mi daje vjetar u leđa i samopouzdanje u svom poslu.

BeautiFUL: Tim BeautiFUL se raduje tvojim uspjesima i novim koracima, te se raduje susretu, a do tada nam možeš reći da li imaš još ideja koje bi voljela u budućnosti ostvariti?

Bećirević: Hvala vam što ste me pozvali na intervju i sto će se ikako pojaviti u vašem časopisu. Novih ideja uvijek imam a uskoro planiram izbaciti sopstveni proizvod, a do tada ostanite mi zdravi i nasmijani, puni energije, bez posustajanja. Sada idemo raditi na kvalitetu rada i novog tima. Hvala vam



Bilo je dosta stresno i naporno,
jer sam radila klijente u svom
salonu i trčala do novog
salona provjeravati majstore i
nadgledati njihov rad. Poslije
posla kupovala materijal šta
majstori napišu i ostatak dana
sa svojom porodicom. Volim
završavati sve u rekordnom roku
to me ispunjava, tako da se tih
150kvadrata završilo
za 2 mjeseca.



PEPTIDE PREP™ Detox

šampon za dubinsko
čišćenje kose i vlasista

PEPTIDE PREP™ pH Maintenance

šampon za pH ravnotežu vlasista

frizerland



INTERVJU:
Doris Barbarić, braider

Doris Barbarić ima 31 godinu, odrasla je u Uskoplju, a trenutno živi u Potpolju. Majka je dvojice sinova. Završila je opću gimnaziju i osnovnu muzičku školu na klaviru u Uskoplju. Osim pletenjem bavila se prodajom u suvenirnici 8 godina gdje je usavršila nekoliko jezika. Između ostalog obnovila je znanje Njemačkog jezika koji joj danas služi u poslu kojim se bavi pored pletenja. Pletenice je počela raditi prije 3 godine i obožava plesti. Najveće zadovoljstvo joj je vidjeti sreću i uzbudjenje na licima svojih klijenata nakon što im uradi pletenice. To joj je najveća motivacija da nastavi dalje raditi pletenice i usavršavati se u tome. Nada se da će u skorijoj budućnosti uvrstiti i ostale vrste ekstenzija u svoju ponudu i napraviti od ovoga jednu lijepu i inspirativnu priču koja će mnoge potaknuti da učine isto.

AFRIČKE PLEHENICE vrlo rado nose i Hercegovke

Ova vrsta kose je vrlo ekstravagantna i izvanredna. Ali naravno, ne odlučuju svi to učiniti. Ako si jedna od zainteresovanih za ovu vrstu promjene na tvojoj kosi, nastavi čitati tekst u prilogu.



Prijeklo afričkih pletenica, iz samog naziva se zaključuje da su iz Afrike. To ste sigurno već i sami zaključili, ali da li znate kako su došli na ideju da ih prave? Autohtoni stanovnici imaju gustu i bujnu kosu, te im to otežava život na previsokim temperaturama. Ovom frizurom sebi obezbjeđuju udobnost, samim tim što im kosa nije puštena, te što pletenicama olakšavaju protok zraka u blizini tijemena. Taj zrak ih hladi, stvara udobnost, te u svakom slučaju uvijek imaju frizuru. Na području BiH afričke pletenice su postale popularne u zadnje vrijeme, pa smo kroz razgovor sa Doris saznali puno više o ovim novim hit frizurama.

BeautiFUL: Draga Doris, voljeli bismo da nam za početak ispričate kako i kada ste se odlučili da krenete raditi afričke pletenice?

Doris: Sve je počelo prije 3 godine kao usluga prijateljici koja je došla na kavu noseći umetke za pletenice. S obzirom da sam sama sebi uvijek pravila lude frizure znala je da bih ja to mogla uraditi kako treba. Inače sam osoba koja brzo uči i trebalo mi je 5 min da shvatim kako bih joj otprilike mogla uraditi afro pletenice. Obje smo bile zadovoljne rezultatom i na njen nagovor sam napravila profile na društvenim mrežama. Ubrzo nakon toga imala sam svoju prvu klijenticu.

S vremenom sam poradila na detaljima gledajući mnoštvo videa na youtube-u. Naučila sam i razne tehnike uplitana, različite vrste pletenica i nisam ni sanjala kako će se jednog dana profesionalno baviti time. Ispočetka je bilo jako stresno jer sam samouka, najviše sam se bojala da će mi klijentica otići nezadovoljna, a materijal potreban za pravilno ugrađivanje, tj. sintetičku kosu od materijala koji se zove kanekalon, je bilo jako teško pronaći na našem



tržištu po razumnim cijenama, ako ga je uopće i bilo. Sada imam svoje dobavljače, svoje stalne klijentice i iz godine u godinu rastemo, i duhovno i brojno.

BeautiFUL: Kako su Hercegovke prihvatile ovakvu vrstu frizure? Da li vole da ih nose?

Doris: Jako sam zadovoljna zanimanjem cura na našim prostorima za afro pletenice i pletenice općenito. Postoje naravno ljudi kojima se ne sviđa taj stil, ali budite sigurni nitko nije ravnodušan. Još uvijek smo mi malo konzervativan narod i teško prihvaćamo nove i drugačije stvari ali treba imati razumijevanja za svakoga.

Htjela bih samo poručiti curama koje se boje biti drugačije radi osuđivanja okoline, da furaju svoju furku, jer nitko nema pravo reći vam što da nosite ni kako bi trebale živjeti svoj život, a upravo to mišljenje su pokušavali nametnuti meni kad sam si prvi put uradila pletenice. Da sam tada poslušala gospođu koja mi je rekla da izgledam kao starleta danas ne bi postojale Afro pletenice Doris. Ne dajte da vas obeshrabre, bez obzira radi li se o izboru frizure ili ostvarivanju vaših snova.

BeautiFUL: Da li imate klijente i iz susjednih država, jer ste jedina koja radi afričke pletenice na području Hercegovine?

Doris: Da, zaista. Jedna od mojih prvih klijentica je bila iz susjedne nam Hrvatske, točnije iz Metkovića. Bila je tako zadovoljna da je dolazila čak 6 puta. Javljalo mi se jako puno cura iz Crne Gore i Hrvatske da dođem nekoliko dana raditi pletenice nekolicini njih ali nisam se mogla organizirati jer pored ovoga imam stalni posao. Mislim da će za sljedeću sezonu morati birati hoću li raditi samo pletenice ili će mi pletenje biti dodatni posao kao dosad. Bilo je tu još cura iz Splita, Trogira i već spomenutog Metkovića. Osim iz susjednih država pletenice sam radila i našim djevojkama koje žive i rade u Švedskoj, Njemačkoj, Austriji, Švicarskoj. Rasule smo se po cijelom svijetu. Mislim da ljudi prepoznaju moju ljubav i predanost pletenju pletenica. Velika je stvar kada netko prijeđe toliko kilometara samo da bi došao kod mene na pletenice i ne mogu da to ne cijenim. Većini cura se javim naknadno da pitam jesu li zadovoljne, imaju li neke zamjerke i dosad nisam imala negativnih iskustava. Potrudit će se da tako i ostane. S većinom cura sam još

uvijek u kontaktu i jedva čekaju da dođu ponovno na pletenice.

BeautiFUL: Kakve vrste pletenica radite i koje su najzahtjevnije?

Doris: Mogla bih reći kako radimo sve vrste ženskih, muških i dječjih pletenica. Od pletenica uz glavu poznate kao cornrows koje mogu biti po 2,4,6 komada i tako dalje, samo s prirodnom kosom ili sa umetcima, ponytail pletenice koje završavaju u repu, afro pletenice različite debljine i dužine, twist braids koje se rade s dva pramena, kombinaciju cornrows i afro pletenica, micro braids, postoji tu bezbroj mogućnosti i bezbroj različitih frizura kad su pletenice u pitanju, samo treba pustiti mašti na volju i voljeti to raditi. Pored pletenica radim i crochet curls u prijevodu kukičaste lokne, koje možete imati do 2 mjeseca. Vremenski najzahtjevnije su ipak sitnije afro pletenice, kao recimo micro braids kojih količinski bude oko 500 komada. Potrebno je 2 dana pletenja po 10-12 sati i još nekoliko pari ruku da bi se završile u nekom razumnom vremenskom roku. Toliko su sitne da se izdaleka i ne vidi da su to pletenice. A što se tiče procesa rada izuzela bih pletenice uz glavu kao najzahtjevnije jer su vam ruke

cijelo vrijeme u napetom stanju, a mi nemamo po genetici kosu kao afrički narodi, mekša je, više se rasprši i teže ju je pohvatati. Na našem tržištu je malo teže pronaći preparate potrebne za održivanje takve frizure kako spada. Sve pletenice koje radim se upliću na najprirodniji mogući način, bez ikakvog ljepljenja ili pričvršćivanja nekim kemijskim preparatima. Kosa koju isključivo koristim je kanekalon kosa namijenjena za pravljenje pletenica i dolazi u različitim bojama koje možete kombinirati kako želite. Obećavam vam čudo.

BeautiFUL: Da li je zahtjevno plesti afričke pletenice i koliko vremena vam uzme da završite klijenticu?

Doris: Iskreno sam proces izrade afro pletenica nije toliko zahtijevan koliko je vremenski zahtjevno plesti ih. Potrebno je 8 do 10 sati kako bi se uradile pletenice srednje debljine i dužine do 60 cm koje većinom radim i uvijek imam još jednu curu koja mi pomaže kako bi u što kraćem vremenskom roku uradile savršene pletenice. Nije mi teško stajati i plesti 8 sati ali konstantno radimo na tome da skratimo vrijeme sjedenja djevojkama koje nam poklanaju svoje povjerenje. Vrijeme pletenja naravno ovisi i o debljini i dužini pletenica, a u zadnjih par mjeseci smo usavršili novu tehniku koja se zove knotless braids odnosno pletenice bez čvorova. Ta tehnika je malo zahtjevnija i samim time se produžuje i vrijeme pletenja. Volim svoj posao i zbog toga mi ništa nije teško, čak štoviše opušta me plesti. Trudimo se da je našim klijenticama udobno i da se osjećaju kao kod kuće, jer zbog njih smo danas tu gdje jesmo. I hvala im na tome. Moraju se osjećati kao kraljice jer kosa je kruna koju nikada ne skidate.

BeautiFUL: Kako se pletenice održavaju nakon što ih napravite i koliko mogu izdržati da lijepo izgledaju na glavi?

Doris: Pletenice nisu toliko zahtjevne za održavanje. Potrebno je samo malo samodiscipline i mjesecima ćete imati pletenice kao da su tek urađene. Mogu se nositi mjesecima, ali s obzirom da kosa raste, petlja se i stvara se veća tenzija

pri tjemenu, ne preporučuje se nositi ih duže od 3 mjeseca. Kako biste u ta 3 mjeseca imali maksimalno uredne pletenice preporučuje se da se preko noći stavi svilena ili satenska kapica. Pošto je prirodna kosa svilenasta i lagana vrhovi se izvlače s vremenom iz pletenice i one počinju izgledati neuredno. Kako biste smanjili ispadanje vrhova kose satenska kapica je savršeno rješenje. Što se tiče pranja pletenica, peru se isto kao i prirodna kosa. Jedina razlika je što šampon ne nanosite direktno na kosu nego ga promućkate s vodom i tako nanosite. Time ćete izbjegći prekomjerno trljanje pletenica, jer ćete već imati pjenu i šampon će se lakše isprati, jer ako se ne ispere dobro ostaju bijele točkice koje ne želite vidjeti u svojim pletenicama.

Ne morate ih često prati osim ako ne osjećate potrebu, možete ih prati svako 7-10 dana. S obzirom da vam je tjeme malo više izloženo vanjskim utjecajima nego inače, kako biste izbjegli iritaciju i suhoću tjema potrebno je s vremenom na vrijeme nanositi ulje recimo od kokosa, argana ili ricinusa. Vrijeme dok vam je kosa spletena u pletenice možete iskoristiti da se maksimalno brinete o njoj i oporavite je.

Možete odnosno trebali biste koristiti preparate u spreju za hidrataciju kose koji vam najviše odgovaraju. Za pletenice bilo koje vrste se kaže da su protective style što znači da su namijenjene zaštiti vaše kose od vanjskih utjecaja i nimalo ne oštećuju kosu ako vam je zdrav korijen kose, ako su pletenice pravilno ugrađene i ako se pravilno brinete o njima. To su tri ključna faktora na koje biste trebali obratiti pozornost prije ugrađivanja pletenica.

BeautiFUL: Koliko duga kosa treba biti da biste mogli raditi sa njom?

Doris: Najkraća kosa s kojom sam radila bila je duga 5 cm. Poželjno je da vam kosa bude minimalno 7-8 cm duga kako bi se bez problema moglo uraditi afro pletenice, ali po želji klijentice mogu se uraditi i na kraćoj kosi. Kod jako kratke kose potrebno je s vremenom uraditi malu korekciju jer može se dogoditi da pletenica sklizne s vaše kose. To su sitnice s kojima klijentice budu upoznate prije ugradnje pletenica.

BeautiFUL: Da li nam možete reći kako se kreću cijene za pletenice?

Doris: Cijene su razlikuju od pletačice do pletačice, od grada do grada. Za afro pletenice recimo srednje debljine cijene variraju od 200 do 1000 KM. Nema pravila koliko sam primijetila. Ja sam recimo htjela tu vrstu frizure učiniti više dostupnom našim ljudima, jer naš standard i standard u drugim državama se ne može usporediti. Krenula sam od sebe, jer da ih osobno ne radim malo teže bih izdvajala novac za ovako nešto, tako da afro pletenice srednje debljine, kojih bude oko 120 komada i dužine su do 60 cm kod mene možete dobiti za 300 KM. Postoje varijacije u cijeni ako želite kraće ili duže, tanje ili deblje pletenice ili drugu tehniku kao što je knotless koju sam prethodno spomenula. Sve u svemu nastojim da ljudi ne misle da sam bezobrazna, jer u tu cijenu je uključena cijena umjetne kose i dnevni kolegici koja mi pomaže. I ako dolazite treći put imate popust od 30% zbog vjernosti. Pletenice uz glavu su jeftinije i mogu biti od 50 do 150 KM.



dyson airwrap complete long

Najnovija tehnologija

Kovrča. Oblikuje. Zaglađuje
i skriva neposlušne vlasi.
Bez ekstremne topline.



Ekskluzivni distributer i uvoznik Dyson uređaja za BiH

tehnomag.com

TEHNO MAG®



Sigurno ste više puta poželjeli neke lijepe, svijetlige pramenove na svojoj kosi.

Blanševi su jako dobra opcija ako želite da unesete promjenu ili vedrinu u svoj izgled kose.

PREDSTAVLJAMO VAM NAJNOVIJI:

KAJANI POWDER PLEX BLU

Baziran na plex tehnologiji, štiti i oblaže strukturu dlake. Posvjetljuje do 8 tonova. Adekvatan za sve vrste blajhanja, izvlačenje pramenova, bajalaža i svih drugih tehnika posvjetljivanja kose.

Na kraju tretmana, zahvaljujuci njegovom zaštitnom djelovanju, kosa ostaje mekana i nahranjena.

Kompaktni puder za izbjeljivanje do 9 tonova na bazi aktivnog uglja 500g.

Idealan za extrema i brza posvjetljenja do 9 tonova. Ubrzava proces posvjetljivanja.



SG Šampon za skidanje žutih tonova 350ml - 1L

Idealan za sivu, posvjetljenu ili obojenu kosu. Obogaćen extraktom grozđa i sive. Ljubičasti pigment tonira neželjene žute nijanse na sivoj, svjetloj plavoj ili prošaranoj kosi. Djelovanje do 5 min.



TOMBOLÓ^K



KiPower linija za molekularnu rekonstrukciju

Obogaćena keratinom i hialuronskom kiselinom. Čisti oštetećenu i bezivotnu kosu, vraćajući joj bitne molekule potrebne za unutrašnju obnovu. Savršeno zatvara kutikulu dlake. Sadrži šampon, masku i losion u spreju.

**ECHO5
LINE**

The Vegan Way

seliār
argan hair secrets
keratin



Keratin linija za suvu i hemijski tretiranu kosu

. Bez sulfata. Obogaćena keratinom i arganovim uljem čisti i jača kosu iznutra, te je ostavlja mekom i vitalnom.

Oporavak ispucanih vrhova i tretman protiv kovrdžanja za oštetećenu kosu. Sampon/maska, sprej, kremaulje, bifaza regenerator.



Top sellers

Info@tombolo-komerc.com

051/830-246

Total one sprej 15 djelovanja

Njeguje i vlaži suvu / obojenu i tretiranu kosu, obuzdava nestaću kosu, djeluje na mekoću dlake, eliminiše kovrdžu, efektno djeluje protiv elektriciteta, poboljšava i štiti kozmetičke boje, oporavlja oštetećenu kosu, vraća formu i volumen dlaci, popunjava i zatvara kutikulu, štiti od topote, vlažnosti i UV zračenja, pruža zaštitu od pucanja vrhova, ubrzava vrijeme feniranja, protiv oksidacije, ostavlja kosu sjaj i sprječava neugodne mirise.





KRALJEVSKA ORIJENTAL PEDIKURA I UGODAN AMBIJENT U „BEAUTY MAHY”

RADIONICA FOR YOU je i u ovom salonu napravila unikatne komade namještaja, a lјulja je postala jedna od omiljenih komada u ovom salonu.

Ekipa BeautiFUL-a razgovarala je sa Mahirom, vlasnicom salona „Beauty Mahy“ o njenim prvim koracima u ovoj industriji, pa sve do sada kada je vlasnica salona. Interesantan interijer je privukao ekipu, koja je prepoznala unikatan rad namještaja. Bili su upravu, svaki komad namještaja radila je ekipa „RADIONICA FOR YOU“, a kako je krenula ideja o otvaranju salona i uređivanje interijera pročitajte u nastavku.

MAHIRIN PUT U BEAUTY INDUSTRIJI

Hvala timu BeautiFUL za ugodan razgovor i zadovoljstvo mi je što smo imali priliku razgovarati. Ja sam djevojka

koja dolazi iz jako malog gradića, grada na 3 rijeke, Zavidovići. Tu sam odrasla i završila osnovnu i srednju školu gimnaziju. Nakon srednjoškolskog obrazovanje srce me je vuklo dalje, jer se nikad sa malo nisam mogla zadovoljiti, uvijek je moglo bolje i više. Upisala sam i završila pravni fakultet u najljepšem gradu na svijetu, Tuzli, gdje sam imala najljepši život, najljepše studentske dane i prijatelje. Grad koji nosim u srcu gdje god da odem. 2014. godine kada sam i krenula na fakultet shvatila sam da mi treba neka dodatna djelatnost, neki posao u kojem će moći dodatno zaraditi i olakšati sebi i svojim roditeljima troškove studiranja. Bila ja to ljubav koja je skrivana u svakoj ženi, ljubav prema kozmetici i beauty svijetu. Ubrzo nakon toga završila sam edukaciju za nail tehničara, kupila sam potreban materijal i počela raditi prve

noktiće u stanu u Tuzli. Ljubav prema ovom poslu je rasla, te sam odlučila da u Zavidovićima otvorim nešto neobično. 2017. godine sam otvorila svoj prvi studio ljepote - Studio ljepote Diva-M.

Kako su obaveze na fakultetu rasle, ispiti, predavanja, veći izazovi, bilo mi je teško biti na dvije strane u isto vrijeme. Doslovno sam ispite pripremala u prostoru, gdje je bio solarij, između žena kad sam imala pauzu.

Ostavljava sam radnice u salonu, ali to nije bilo to jer nisam bila tu ja, da se tome makimalno posvetim i da širim karijeru. Nažalost shvativši da to ne vodi nigdje, zatvorila sam salon i rekla sebi da ću otvoriti novi ali tek kad završim fakultet, jer mi je to bilo na prvom mjestu zbog obećanja koje sam dala roditeljima.

U međuvremenu radila sam ljeti u drugim salonima, išla sam privatno na adrese, ali nisam odustala. Još više sam radila na tom polju, sticala sam znanje, bogatila moje usluge, edukovala se i u periodu od 2018. do 2022. godine stekla sam 48 novih diploma i internacionalnih certifikata.

Edukovala sam se za permanent make up, tretmane lica, masaže, pedikuru, nadogradnju trepavica, profesionalno šminkanje i još mnogo toga. Sticala sam znanje prvo Zavidovićima kod meni najdraže El Nails, pa do Tuzle, Sarajeva, Breze, Mostara, Zagreba, Beograda, Milana i Pariza. Krala sam znanje tiho, bilo je to zatišje pred buru.



PIŠE: MAHIRA KARAHASANOVIĆ

Mahira dolazi iz Zavidovića. Vlasnica je salona „Beauty Mahy“

OTVARANJE NOVOG SALONA „BEAUTY MAHY“

Prije 2 mjeseca otvorila sam obećani studio samo sebi, a obećanje je dug - „Beauty Mahy“. Salon čiji je stil mješavina orijentalonog dalekog istoka i modernog. Danima sam razmišljala kakav će to stil da bude, noćima su mi dolazile razne ideje, bojala sam se da niko neće moći napraviti to što sam zamislila.

Danima sam tražila, smišljala, no međutim sigurno mogu reći da je RADIONICA FOR YOU ispunila i više nego moja očekivanja. Moju maštu su pretvorili u gotov proizvod, toliko precizno i nesvakidašnjo da sam čak pomislila da su ti ljudi danima i noćima s ljubavlju tkali jedan po jedan djelić namještaja kako bi barem približno ispunili moja očekivanja.

Toliko profesionalno, srdačno, i bez greške ostvarili su moj san koji tamo negdje duboku u duši stoji i tinja već 5 godina. Na pitanje „koji komad namještaja mi je najdraži“, teško mi je odgovoriti.



Svaki detalj i komad namještaja je, kao što sam već rekla, rađen sa puno ljubavi. Ali ono što mogu svakako izdvojiti top je ljlja. Ljlja služi kao ukras, ali svakako da je sa nju sjelo najviše ljudi, koji se vole slikati na njoj.

TRETMAN KOJI SE NAJČEŠĆE BIRA U SALONU

Glavni i omiljeni tretman mog salona jeste KRALJEVSKA ORIENTAL PEDIKURA.

Od 38 vrsta tretmana zašto baš taj? Zato što se moje klijentice tokom ovog tretmana 100% osjećaju kao dive, kraljice, gdje je sva pažnja usmjerena njima.

Dame koje su pobegle od svakodnevnog monotonog života da uživaju jedan sat vremena, opuštajući svoja stopala u mlijeku i svježe ubranim laticama ruža u kombinaciji sa eteričnim uljima koja sam donijela iz Dubaija, pijući svoj omiljeni čaj ili kafu, osjećajući se bespriječno i savršeno.

Ovaj tretman se razlikuje od klasične pedikure samo tim što se kod klasične pedikure koristi samo morska sol, turpija i krema.

Dok se kod kraljevske Oriental pedikure koristi mlijeko koje sadrži mlijecnu kiselinu koja omekšava kožu, diskovi kojima se ruskom metodom skine višak izumrle kože i zadebljanja na stopalima, te se uradi piling nogu što jeste i najljepši dio ovog tretmana.

Korisitimo prirodne pilinge, u ovom slučaju piling Arancia Rosa iz moje vlastite linije prirodne kozmetike za lice i tijelo - Mahy Cosmetics.

Ovaj kraljevski tretman je toliko savršen da ga žene rade ne samo ljeti nego tokom cijele godine. Jednostavno ga jednom uradi, izabere ovaj tretman ponovo. Stopala poslije tretmana budu savršeno njegovana i glatka, a o samopouzdanju poslije tretmana da ne govorim.





065 348 607



radionica "foryou"



radionica_for_you

Gdje dizajn susreće ljepotu... Radionica “for you”



RUŽEVI ZA USNE U KOJE ĆEŠ SE zaljubiti!

- Postojana boja
- Kremasta struktura
- Mat finiš
- Moderne nijanse



www.alexandar-cosmetics.com

PRODAJNA MJESTA:

BIJELJINA, Alexandar Cosmetics (Majevička 1)

BANJA LUKA, DEA Cosmetics (Trg Krajine 2, TC Delta Planet)

MOSTAR, Hair Cosmetics Shop (Kneza Višeslava 1, Braće Fejića 26)

NAJVEĆA PONUDA
NOVIH I POLOVNIH

SOLARIJUMA



051 433 560

www.novaoprema.com

066 282 888

GENERALNI ZASTUPNIK I DISTRIBUTER
NOVA OPREMA d.o.o.



NAJKVALITETNIJE
LAMPE ZA
SOLARIJUME

Cosmedico®
FIRST CHOICE IN TANNING
SUPER DARK BROWN

najveći izbor

KREME ZA
SOLARIJUME

TANNYMAX®
Healthy. Beautiful. Brown.

NOVAOPREMA GROUP

PRODAJA OPREME ZA NADOGRADNJU NOKTIJU



TRAJNI LAKOVI



NAJVEĆA PONUDA U BIH - PREMIUM KVALITET
Silcare
PROFESSIONAL



GRADIVNI I GELOVI U BOJI



EDUKACIJA ZA POČETNE I NAPREDNE KURSEVE

NOVA OPREMA d.o.o || 051 433 560 || 066 282 888

CAFÉ BRAZIL -

JER LJEPOTA I KAFA IDU ZAJEDNO!

Da ljepota i kafa mogu ići zajedno dokazuje zemlja poznata po lijepim i zanosnim ženama, ali i po uzgoju kvalitetne, aromatične kafe.

Kao daleko najveći proizvođač kave, Brazil je zaslužan za trećinu svjetskog uzgoja, a sedamdeset posto njegove ukupne proizvodnje odlazi na Arabiku, kafu aromatičnoslatkog, prefinjenog okusa i male kiselosti, koja u kombinaciji sa Robustom, vrstom jačeg i oštijeg okusa i obilne pjene, donosi pravu eksploziju užitka.

U Brazilu, kao i na Orijentu, kafa je simbol gostoprимства, pa će vas domaćini uvijek prvo ponuditi 'cafezinho' šoljicom, što u prevodu znači crna kafa i najčešći je izbor ovog naroda. Baš kao i kod nas, kafom se druženje i završava, i gosti napuštaju večeru na koju su pozvani tek nakon što im se posluži desert i, naravno, cafezinho.

Za Brazilke kafa je jednako važna i kada je ljepota u pitanju, pa vam donosimo odlične recepte za njegovu kože i kose, bazirane upravo na vašem omiljenom napitku.

MASKA ZA LICE OD KAFE

Ako su vam natečene oči ili vam smetaju bore ili strije, ili možda imate probleme s aknama, tamnim mrljama ili suhoćom kože, rješenje za vaše probleme je isto – KAFA!

ZA MASKU ZA LICE POTREBNO VAM JE:
 ½ šoljice taloga kvalitetne mljevene kafe
 ½ šoljice organskog, nezaslađenog kakao praha

1 šoljica nezaslađenog punomasnog mlijeka (bademovo mlijeko je odlična zamjena)
 1 kašika limunovog soka (ako imate suhu kožu, zamijenite ga maslinovim ili bademovim uljem)
 1 kašika meda (za ekstra masnu kožu ili kožu sklonu aknama, ovdje koristite dodatni sok od limuna umjesto meda).

U posudici pomiješajte talog kafe s kakao prahom, dodajte mlijeko i miješajte dok ne dobijete ravnomjernu smjesu. Dodajte zatim limunov sok i med, promiješajte i nanesite na lice. Ostavite da se osuši (do 20 minuta) i isperite!

Kafa će umanjiti upalu i crvenilo, i istovremeno ublažiti vidljivost podočnjaka. Ova maska je i odličan piling koji uklanja mrtve ćelije kože, a za sobom ostavlja svijetlij i življi ten. Kakao prah je pun antioksidansa koji štite od slobodnih radikala, dok će mlijeko osigurati glatkoću i zdravi sjaj vašoj koži. Limunov sok, bogat vitaminom C posvijetlit će i zategnuti kožu, istovremeno regulirajući proizvodnju ulja, dok će joj med vratiti prirodnu vlagu.

MASKA ZA ZDRAVU KOSU

Zbog svoje zrnaste teksture kafa je odličan piling za vlasište. Bogata je hranljivim sastojcima koji pomažu da vlasi budu jače i sjajnije. Odlično djeluje i u borbi protiv opadanja kose, posebno protiv čelavosti kod muškaraca. Kofein iz kafe pomaže u susbijanju DHT hormona, stimulira korijen kose i njen rast, a antioksidansi prisutni u kafi pomažu u blokiraju slobodnih radikala koji nanose štetu folikulima dlake.

Samljevenukafumožete pomešati sa jogurtom, maslinovim uljem, sokom od limuna ili medom, ili čak kratko i na blagoj vatri skuhati 1/8 šoljice zrna kafe u jednoj šoljici kokosovog ulja. Svaki put, prije upotrebe šampona, izvadite potrebnu količinu ulja i umasirajte je po cijelom vlasištu i kosi. Ostavite da djeluje sat vremena, a zatim isperite blagim šamponom.

Bez obzira na sve dobrobiti kafe i njenu raznoliku uporabu, ipak je najveći užitak popiti šoljicu vaše omiljene kafe.

Samo je jedna prava! Café Brazil



CAFÉ
MINAS
BRAZIL
SINCE 1990



Samo je
jedna prava

Piše:

Nevena Marjanović,
rođena 27.02.1981. godine
u Gračanici. Nevena je absolute
master edukator, vlasnica
Crystal Nails akademije.

FRANKY PHOTO

No file tehnika – tehnika bez turpianja noktiju

Saznajte zašto je trajni lak broj jedan u svijetu i zašto je Nevenina preporuka baš to ukoliko želite kraće, uredne i lijepo nokte u svakom momentu.

O no što je zasigurno obilježilo ovu godinu, kada je riječ o nail industriji, je rad na bazama koje su iz godine u godinu postajale čvršće, fleksibilnije i gušće. Problem današnjice je, čini se, užurban način života, manjak vremena za odlaska u kozmetičke salone, kao i pretjerana zadržavanja u njima. O najnovijoj tehnici No file tehnika – tehnika bez turpianja noktiju za časopis BeautiFUL piše Nevena.

Ova tehnika o kojoj ću pisati dosta ubrzava salonski rad, bez odizanja materijala i pucanja nokata. U pitanju je No file tehnika (tehnici bez turpianja), gdje se koriste samo baze kako bi se očvrsnuo prirodni nokat. Radi se o tome da se materijal pravilno koristi, podigne stres tačka i izbjegne pucanje prirodnog nokta. Naravno, neizbjježna je dobra priprema prirodnog nokta da bi se spriječilo odizanje materijala i neugodne reklamacije klijenata. Bitno je da napomenem da ovom tehnikom nanošenja baznog gela možete da ispravite sve nepravilnost na nokatnoj pločici, recimo udubljenu pločicu ili neravnu pločicu.

Pojavom Compact base gelova, na našem ali i svjetskom tržištu, izdržljivost trajnog laka je dosta bolja i samim tim smo dobili zadovoljnije klijente. U početku su to bile samo clear (providne) baze da bi se kasnije pojavile i u boji zdravog nokta, kao i mlječne. One su dale prirodniji i zdraviji izgled nokatne pločice i pomogle da French, koji je još uvijek broj jedan u manikiru, izgleda ljepše.

U ljetnom periodu koji je iza nas su dosta bile aktuelne pastelne baze nježnih tonova. Nekada se znalo da kada se radi trajni lak klijenti obično dobiju nokte u jednoj boji, danas uz pomoć Compact base gelova možete dobiti šta god poželi klijent, od french-a, baby boomer tehnike, šljokica, raznih ombre tehnika itd. Crystal Nails je pred jesen/zimu izbacio liniju mlječnih baza sa zlatnim folijama u sebi. Izgledaju nježno, a opet drugačije. Kod nas je još uvijek u blagoj prednosti geliranje prirodnih nokata, izlivanje, dok su u svijetu kraći prirodni nokti dosta nosiviji. Nadam se da sam vam u ovom broju uspjela približiti zašto je trajni lak broj jedan u svijetu i zašto je moja preporuka baš to ukoliko želite kraće, uredne i lijepo nokte u svakom momentu. U narednom izdanju ću pisati malo više o tehnikama izlivanja nokata, čestim pitanjima i nedoumicama.



2022 FALL-WINTER





JULIANA NAILS

NOVA LINIJA KAMUFLAŽNIH GELOVA



Ova linija gelova koristi se za sve oblike french noktiju, jako dobro pigmentovani i prekrivaju sve neravnine, te se lako oblikuju.

Pakovanje od 15gr i 50gr.

Juliana nails tim predstavlja proizvode na radionicama koje organizuje po gradovima BiH, na koje je ULAZ BESPLATAN.

U sklopu centra osim proizvoda i radionica vrše edukacije za početnike i profesionalce sa certifikatom koji je priznat u EU.



+387 65 430 432



juliana_nails_bih



Materijali za nokte - Juliana nails BIH



Style to the Max™

NOVO NA TRŽIŠTU
BOSNE I HERCEGOVINE

Najpoznatiji američki brend za
stilizovanje i njegu kose i brade



DAX - Wave And Groom

Briljantin vosak koji svojom izuzetnom čvrstinom omogućava stilizovanja bilo kog tipa frizure. Daje kosi vlažnost, sjaj i elastičnost.



DAX - Green And Gold

Specijalno formulisan vosak za kosu. Napravljen od pčelinjeg voska. Snažno učvršćuje posebno tanku kosu. Nanoši se na opranu vlažnu ili suvu kosu.



Dax Hair Wax

Vosak za kosu sa jakim učvršćivanjem, lako isperiv i idealan za svakodnevnu upotrebu.



DAX - Hair Shaper

Krema za jako učvršćivanje i svakodnevno kreiranje frizure. Postiže se izuzetan stajling efekat. Pogodan je za sve tipove kose.



DAX - Neat Waves

Prožet sa 100% lanolina Neat Waves će hidrirati i omekšati vašu kosu pružajući joj savršeno držanje i oblikovanje. Dodatni kondicioneri obezbeđuju maksimalan sjaj bez dodatne masnoće nakon nanošenja.



Dax High and Tight Awesome Hold

Specijalno formulisan preparat od prvoklasnih prirodnih sastojaka, obezbeđuje ravnomerno jako učvršćivanje ravne i kovrdžave kose.



DAX - Short And Neat

Krema sa dodatkom kokosovog ulja. Postiže se učvršćivanje srednje jačine i visoki sjaj kose.



DAX - Super Neat

Negujuća krema za lagano učvršćivanje svih tipova kose. Preporučuje se za srednju i kratku dužinu. Daje wet-look efekat i održava nivo vlage u strukturi kose.



Dax High and Tight Awesome Shine

Specijalno formulisan preparat od prvoklasnih prirodnih sastojaka, obezbeđuje ravnomerni intenzivan sjaj kose uz jako učvršćivanje.

Generalni uvoznik i distributer za Bosnu i Hercegovinu



Put srpske vojske 236, 789 400 Gradiška
+387 51 453 330 | info@lnbtrade.com | www.lnbtrade.com

Pridruži se našoj zajednici





STUDIO TINA

HAIR SALON

Tiana Maksumić

061 283 382
Mostarskog bataljona bb, Korzo
88 000 Mostar



kozmetički salon 

Milanka Bošnjaković | CEO & Founder

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

PHI STUDIO

 PHIBROWS
DARIO AZINOVIC
BBDA06161429

phibrows.darioazinovic@gmail.com

+387 63 312 525

 phibrows_darioazinovic
 Microblading Phibrows
by Dario Azinovic

Vukovarska b.b.
(City hotel)

BS best
style



Radno vrijeme:

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

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

Široki Brdje

063/141-824

 [Jelena.jelic@outlook.com](mailto:jelena.jelic@outlook.com)

 [Luja Jelić Makeup](#)

FAM
FRIZERSKI SALON

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



SALON LJEPOTE BY
Hadić Muračević

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

ANCHYNAILS



Paje Jovanovića 54
78 000 Banjaluka

+387 65 410 600

andrea_anchynails@yahoo.com

anchy_nails_lashes

Anchy Nails & Lashes

Shine Beauty Studio
Đorđevobosnaška 24,
Dobrinja I
71 125 Sarajevo
Tel. +387 66 222 404
Facebook: Shine Studio
Instagram: @shine_studio
e-mail: engela.melić@icloud.com



@beauty_basics
bbasics91@yahoo.com

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



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

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



L'AMOUR
by Andrej Stojanović
L'AMOUR radi sa
francuskim brendom
Bioéquipe Recherche.
Jedini u BiH ima nekirurški
operat za pomlađivanje
Secret RF

L'amour nudi širok
raspon estetskih usluga,
tretmana i individualni
pristup svakom klijentu.

Bedem 20, Bihać
+387 61 137692

@lmour-bihac.com
lmour.bihac01@gmail.com
lmour_estetski_center
L'amour Bihać



B ROOM - Bojana Zec
+387 65 594 936
Trg Slobode stradana
78 400 Gradiška
Instagram: b.room.tepavice
E-mail: bojanavujczevic@gmail.com

NEOSKIN CENTAR

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



Dalmatinska 1, 71 000 Sarajevo
info@goodlife-spa.com
www.goodlife-spa.com
+387 61 018 784

EST. 2021
▼
ŠIMA
STUDIO



STUDIO ŠIMA
Kontakt informacije

WhatsApp, Viber
+387 63 179 323

Instagram
frizerski_studio_sim

HVALA VAM STO STE
NAŠ Klijent!



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

LE SALON

BEAUTY ACADEMY

VAŠA OAZA LJEPOTE

MENSURA HODŽIĆ

Grand Master

033/213-933
Salon Ljepote Le Salon
Merhemica Trg 4, Ciglane,
71000 Sarajevo
+387 62 666 634



lesalon.sarajevo@gmail.com

salon_ljepote_le_salon

phbrows_megy_gm

SENKA ĐŽANIĆ
VLASNIK

Bosanskih branilaca bb,
zgrada Bigeraj, ulaz 4A

061 942 514

Estetski centar "Per Lei"

per.lei.srebrenik

perlei.srebrenik@gmail.com

IVANA M.
KOZMETIČKI STUDIO



IVANA MLIKOTA MARTINOVIC
kozmetolog i fizioterapeut

063/980-333; 063/263-262

ivanamartinovic300@yahoo.com

Kozmetički studio Ivana M.

Ivanamlikota.martinovic

poh - pet: 09 - 20h; sub: 09 - 14h



Salon Ljepote "CIBUS"

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

Frizerske usluge
Solarji
Nadogradnja noktiju
Henna Tattoo
Kozmetičke usluge
Masaža
Depilacija
Šminkanje

NOVO U PONUDI !!!

HIFU TRETMANI



Beauty salon "Excellence"

Aleja Ljiljana bb
74250 Maglaj
00387 61 754 622



hifu tretmani Maglaj
almaexcellence

f hifu tretmani Maglaj

@ almaexcellence

F R I Z E R S K I S A L O N

DADA

SRPSKI SAVSKA A. B. DOBOJ

387 65 913 740



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



KEUNE
THE ART OF HAIR DESIGN



- 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 - Tromedja

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



Larisa
KOZMETIČKISALON

Mjesto u našem usjećaju

Larisa Sufi
Dipl. kozmetolog - podolog

Ul. Šabana Zahirovića 2
1 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

KOZMETIČKI SALON
www.kozmetickisalonada.com

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

HAIR STUDIO
Nikolina

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



Vedrana
Kozmetički salon
Trg Solidarnosti 21
T: +387 33 767 800
+387 63 550 006
info@vedrana.ba
www.vedrana.ba
Od 1981. brinemo o Vašoj ljepoti

SALON LJEPOTE I ZDRAVLJA

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

Depilacija,
Lash lift,
Henna obre,
Termo deka,
Vakum gluteusa,
Čišćenje lica
Hidžama
Masaže
Kiropraktika

BEAUTY PALACE
BY BEAUTY CARE

061 827 829, 062 191 553
 Beauty_palace_by_mk
 Beautypalacebymk
Pijacina 3, Stup

Kozmetički salon "Dila"
 062 827 336
 adila_87_nails
 Zviniće-Šilić bb
 Nadogradnja noktiju
Dila



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

IN
FRIZERSKO STUDIO

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





Maarlas Spa & Beauty

Bojnička 201
71120 Ilidža, Sarajevo, BiH

tel: +387 33 624 759
e-mail: info@maarlas.ba

www.maarlas.ba



**Salon ljeput CIBUS u renoviranom i proširenem objektu,
na staroj adresi nudi vam čitavu lepezu usluga**



Frizerske usluge

Blistava, sjajna i zdrava kosa oduvijek je predstavljala jedan od najvećih atributa ženske ljepute. Stoga, salon „CIBUS“ Vam nudi čitavu lepezu frizerskih usluga za žene i muškarce. Sa dugogodišnjim iskustvom profesionalnog i ljubaznog osoblja i uz visoko kvalitetne preparate za kosu svjetski poznate marke „KEUNE“ garantujemo Vam kvalitet usluge.



Usluge solarija

Salon „CIBUS“ nudi usluge turbo solarija, stojeći i ležeći, te ležeći sa čokoladnim lamicama. Pored ljeputog izgleda, sunčanja u solariju ima i pozitivne učinke na Vaše zdravlje. Da bi se postigla željena boja potrebno je 3-5 tretmana u solariju, ovisno o tipu kože koji su instalirane u solariju. U salonu ćete dobiti svaki šesti tretman gratis.



Masaža

Masaža je jedna od najboljih tehnik za postizanje i održavanje opće dobrobiti za organizam. Ako patite od glavobolje, umora, stresa, boleva u mišićima, masaža može imati nevjerojatan učinak. U našem salonu nudimo manuelnu masažu (opuštajuća, relaksirajuća, sportska...), koja utiče na kožu, potkožnu tkiva, mišice, zglobove, nerve, krvne sudove. Rezervište svoj termin i priuštite sebi dragocene trenutke opuštanja i relaksacije.



Šminkanje

Za naše posebne trenutke, želimo zabiljati i osjećati se posebno. U salonu „Cibus“ možete dobiti i profesionalno šminkanje kao i oblikovanje i farbanje obrva. Želite izgledati spektakularno za neku priliku? Želite naglasiti svoju prirodnu ljeputu ili totalno transformisati svoj izgled? Iskoristite stručnost vizajiste i učinite svoj dan nezaboravnim.



Frizerski salon i solarijum Cibus



cibus_sarajevo



www.cibus.ba



Ćumurija 1, 71 000 Sarajevo



info@cibus.ba



+387 33 667 709



NOVO

»RETINOL-LIKE«
INOVACIJA s visokom,
čak **2-postotnom**
koncentracijom
bakuchiola

Lucija Nemeš,
ing. hemijske tehnologije,
voditeljica razvoja Afrodita Professional.

»Bakuchiol predstavlja iznimno
učinkovitu 100 % prirodnu alternativu
retinolu, koja ne uzrokuje nadraživanje
te je prikladna i za osjetljivu kožu.«



BAKUCHIOL PHYTO RETINOL SHOT

Djeluje kao čudesni beauty eliksir
koji otkriva vašu novu, osjetno gladu,
napetiju i nevjerojatno sjajnu kožu!

OSJETNO SMANJUJE:

- DUBINU BORA: **do 38 %***
- HIPERPIGMENTACIJU: **14 %****
- KOMEDONE I PRIŠTEVE: **57 % *****



*IN VIVO ispitivanje na 17 dobrovoljaca nakon tri mjeseca uporabe dvaput dnevno

**IN VIVO ispitivanje na 44 dobrovoljca nakon tri mjeseca uporabe dvaput dnevno

***IN VIVO ispitivanje na 60 dobrovoljaca nakon šest tjedana uporabe dvaput dnevno

0%

PARFEMA
SILIKONA
BOJILA



DNEVNA
+ NOĆNA
NJEGA



DOKAZANA
UCINKOVITOST

PRIMJEREN
I ZA OSJETLJIVU
KOŽU

Proizvodi dostupni su ekskluzivno u:

odabranih kozmetičkim salunima u BiH. Za informacije i kupnju obratite se našim prodajnim predstavnicima u regionima:

Djana Oždić, (0) 63 297 961, Region Hercegovina i okolina | Ira Moša 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

Daniela Matibović, (0) 63 287 650, Region Tuzla i okolina

Dodatane informacije i narudžbe: prodajni odjel Afrodita Professional,

KOZMETIKA AFRODITA d.o.o., Dr. Ante Starčevića 6, 88000 MOSTAR, BiH, t: +387 (0)36 397 450 | e: kozmetika-afrodita@eltel.net.ba

f afroditaprofessional.ba

EURO OPTIK

Silhouette

EMPOWERED
BY LIGHTNESS



Try it. Wear it. Love it.

www.euro-optik.com