

Projekcije 2023.

REtiFUL

# NEVENA MARJANOVIC

PREDUZETNICA I CRYSTAL  
NAILS EDUKATOR

it's up  
to you!



JERUZALEM®  
ORMOŽ

# NOVO U PONUDI



Kralj četki i češljeva za oblikovanje, definiranje i zaglađivanje kose!

[frizerland.ba](http://frizerland.ba)

 **DENMAN®**





# PIXEL

## PERMANENT MAKE UP PROIZVODI

Mbs Akademija i Pixel brend kao i uvijek idu u korak sa svjetskim trendovima i svojim klijentima nude samo najkvalitetnije proizvode. Ovog puta kolekciju naših pigmenata upotpunili smo sa novim nijansama.

**PIXEL HYBRID PIGMENTI** su potpuno nova linija pigmenata koji su dizajnirani za profesionalne PMU Artiste, a njihova posebnost je u tome da su vrlo kremasti, suptilni, ostavljaju nježnu i lagantu pigmentaciju na koži. Koriste se u Hairstroke tehnici za iscrtavanje dlačica ali i tretmanima Puder obrva.

**PIXEL HYBRID BROW PIGMENTI** dolaze u tri savršene nijanse namijenjene za svaki tip kože i dlačica:  
**AMBER | HAZELNUT | BOLD BROWN**

**PIXEL HYBRID LIPS PIGMENTI** dolaze u savršenim nijansama: **LOVE RED | DOLLY PINK | LOTUS**  
Kolekciju pigmenata za **EYELINER** proširili smo sa dvije nove, moderne nijanse **LIGHT PURPLE** i **RENDER GRAY**.

U našoj ponudi sada možete pronaći potpuno novu vrstu pigmenata a to su **PIXEL MODIFIER PIGMENTS**. Modifikatore koristimo prvenstveno kao neutralizatore boje za obrve i usne. Mogu se koristiti i za posvjetljivanje ili zagrijavanje drugih tonova na usnama ili neutralizaciju crvenih i sivih tonova na obrvama. Dolaze u 4 nijanse: **YELLOW | FRESH ORANGE | RED | GREEN**

Regulator brzine sada ima novi moderan dizajn i slaže se sa svim bojama **PIXEL MAŠINICA!** Kvalitet je ostao isti!

Klasičnoj **PIXEL** liniji pigmenata dodali smo i novu, prekrasnu nijansu **CHOCOLATE KISS!**



**INFO**

@MBS.PMU.ACADEMY  
+387-63-978-822





# BROWS V LASER

LASER ZA UKLANJANJE TRAJNE ŠMINKE, TETOVAŽA,  
KARBON PILING I GLJIVICA NA NOKTIMA

MbS Akademija, u saradnji sa kompanijom Vertona iz Beograda, već dvije godine, nudi luxuzne i kvalitetne kozmetičke aparate na području Bosne i Hercegovine. Najpopularniji i najtraženiji proizvod je zasigurno Laser za uklanjanje starog permanenta i tetovaža BROWS V LASER.

**Brows V Laser pripada grupi ND Yag Q-switch lasera. Ovaj tip lasera predstavlja zlatni standard za uklanjanje permanentnog makeup-a, tetovaža, pigmentnih fleka i druge vrste pigmentacije.**

Bitna razlika izmedju ND Yag Q-switch lasera i druge vrste lasera je u izuzetno kratko trajanje impulsa, koji se kod ove vrste lasera mjeri u nanosekundama. Da bi smo uklonili pigment iz kože, osnovni preuslov je veoma kratko trajanje impulsa. Pigment upija laserski zrak specifične talasne dužine, i razlaže ga na sitne čestice, koje relativno brzo nestaju iz kože.

- Tip lasera: ND YAG Q-switch laser
- Napon: 220V-240V 50Hz/60Hz
- Izlazna snaga: 500W
- Talasne dužine: 1064nm, 532nm i 1320nm
- Energija: 40mj – 1200mj (podesivo)
- Sirina pulsa: 1ns – 7Ms (podesivo)
- Frekvencija: 1Hz – 6Hz (podesivo)
- Sistem hlađenja: Voda + vazduh
- Veličina ekrana: 12.4 inča

- 1064nm: koristi se za tretiranje crne, teget i plave pigmentacije i tretiranje gljivica na noktima
- 532nm: koristi se za tretiranje crvene, braon ili smeđe pigmentacije
- 1320nm: Koristimo za tretman lica „Carbon Peel“



cijena uključuje:

**APARAT + EDUKACIJA +INSTALACIJA  
+ CERTIFIKATI & SKRIPTE**





 065 348 607

 radionica "foryou"

 radionica\_for\_you

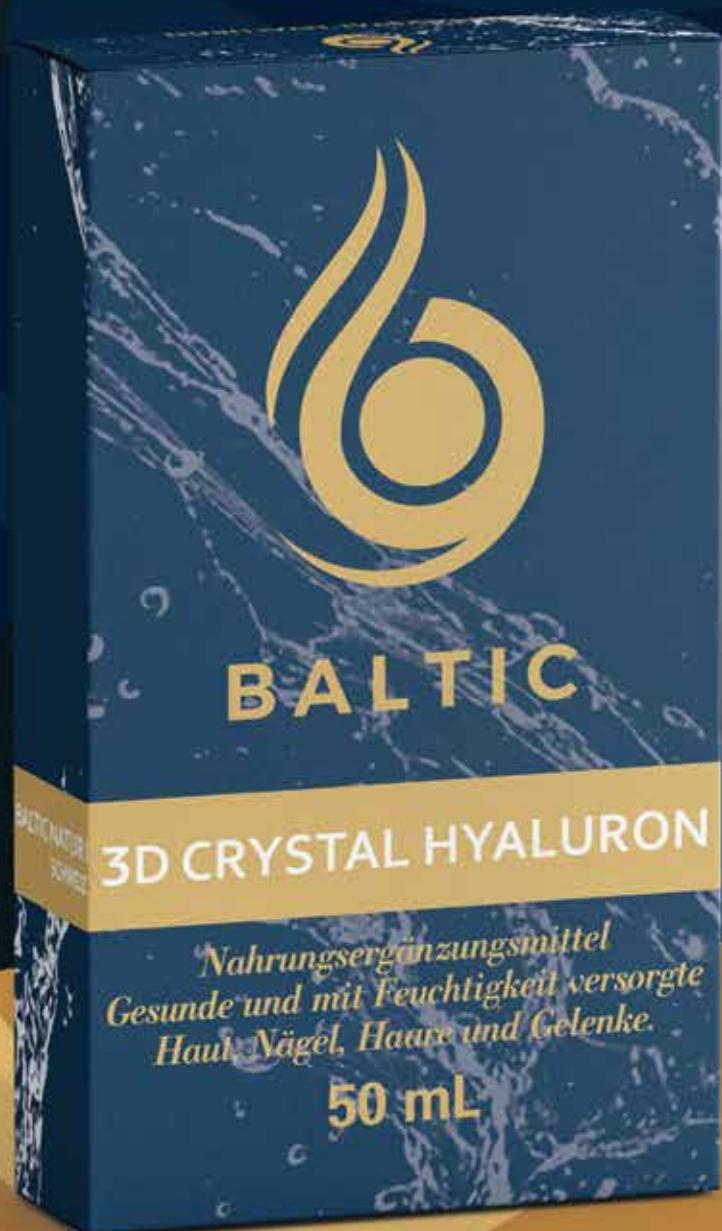
Gdje dizajn susreće ljepotu... Radionica "for you"



MonetizeAd  
PURE HYALURON

# Crystal Hyaluron Baltic Krema

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



## Karakteristike

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





Direktorica:  
Naida Memić  
[naida.memic@sfera.ba](mailto:naida.memic@sfera.ba)

Glavna i odgovorna urednica:  
Elvira Drežnjak  
[elvira.maric@sfera.ba](mailto:elvira.maric@sfera.ba)

Marketing:  
Azra Brajlović  
[azra.brajlovic@sfera.ba](mailto:azra.brajlovic@sfera.ba)

Grafički dizajn:  
Sfera d.o.o.

Print:  
Sfera d.o.o.

---

Sfera d.o.o.  
Čevrina 9a, Mostar  
Tel: 036/578-259  
e-mail: [marketing@sfera.ba](mailto:marketing@sfera.ba)  
[www.sfera.ba](http://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.

Glavna i odgovorna urednica  
Elvira Drežnjak  
mr. komunikologije

20.



26.



18.



29.

**Smaragda Jaganjac:** Za svoje klijente uvijek želim samo najbolje pa uvijek pratim, i u korak sam sa svim najnovijim svjetskim trendovima

Kroz MbS Akademiju je prošlo na stotine Smaragdinih učenika koji su danas vrhunski PMU stručnjaci.

Prof. dr. Reuf Karabeg i prim. dr. Amela Karabeg:

### BLEFAROPLASTIKA

Uljepšavanje i podmlađivanje očnih kapaka

Malo je estetskih operativnih zahvata, kao što je korekcija očnih kapaka, koji mogu tako efektno promijeniti čovjekovu svakodnevnicu i uljepšati mu život. Ali i napraviti hirurga i pacijenta sretnim i zadovoljnim.

56.



88.

**Milana Plisnić:** Život nije savršen, ali vaša kosa to može biti'

Njegujte svoju kosu, uredna i zdrava kosa je ogledalo našeg karaktera.



# Pure Skin Solution

NOVO

## VIŠE VLAGE, MANJE NEČISTOĆA

S novom **Hidratantnom emulzijom Pure Skin Solution**, posebno prilagođenu potrebama mješovite, masne i nečiste kože.

### DVA SNAŽNA AKTIVNA SASTOJKA U JEDNOJ SUPERFORMULI

**HIJALURON**  
za intenzivnu hidrataciju

**NIJACINAMID**  
za rješavanje problema masne, nečiste kože

### KAKO DJELUJE?

- Intenzivno i dugotrajno vlaži kožu.
  - Ograničava izlučivanje sebuma (-23 %\*) te matira put.
  - Ujednačuje ten i ublažava pigmentacijske nepravilnosti koje nastaju kao posljedica akni.
- BITNO SMANJUJE  
NASTANAK PRIŠTIĆA:** **- 52 %<sup>\*\*</sup>**

• Oduševljava laganom, brzoupijajućom teksturom i nemasnim završnim slojem.

\*IN VIVO ispitivanje na 23 dobrovoljca nakon dva mjeseca uporabe dvaput dnevno

\*\*IN VIVO ispitivanje na 76 dobrovoljaca nakon dva mjeseca uporabe dvaput dnevno



### KORACI DO ČISTE KOŽE S MANJE NEČISTOĆA

1. Očistite i tonizirajte kožu (**Pjena za čišćenje + Adstringentni tonik**).
2. Nanesite **Masku za čišćenje**.
3. Rutinu njegе završite proizvodima za završnu njegu.



Na izrazito masna područja kože s proširenim porama (obično T-zona) najprije nanesite Fluid za sužavanje pora.



Zatim na cijelo lice nanešite Hidratantnu emulziju.



Prema potrebi na kraju njegе nanesite i ZnO kremu. Nanesite je točkasto – izravno na prištiće.



**0%** parafina  
silikona  
bejla  
**FORMULIRANA DA  
NE ZATVARA PORE**  
**Vegan**

Proizvodi dostupni su ekskluzivno u odabranih kozmetičkim salonima u BiH i u Afrodita web shopu.  
Za informacije i kupnju obratiti se našim prodajnim predstavnicima u regionima:

- Dijana Džidić - (0) 63 997 961, Region HERCEGOVINA I OKOLINA
- Ira Mišira-Starčević - (0) 63 287 631, Region SARAJEVO I OKOLINA
- Josip Žigonić - (0) 63 405 329, Region SREDNJA BOŠNA I OKOLINA
- Sanja Kuzmanović - (0) 63 287 653, Region BANJA LUKA I OKOLINA
- Danela Martinović - (0) 63 287 650, Region TUZLA I OKOLINA

Dodatane informacije i narudžbe: prodajni odjel Afrodita Professional, KOZMETIKA AFRODITA d.o.o., Dr. Ante Starčevića b.b., 88000 MOSTAR, BIH  
t: 00 387 (0)36 397 450 e: kozmetika-afrodita@tel.net.ba

[webshop.afroditacosmetics.com](http://webshop.afroditacosmetics.com)

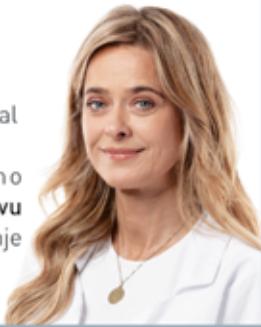
Kozmetika Afrodita BiH

@afroditaprofessional\_ba

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

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

»Bakuchiol predstavlja iznimno  
učinkovitou 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 nevjerovatno sjajnu kožu!

## OSJETNO SMANJUJE:

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



\*IN VIVO ispitivanje na 17 dobrovoljaca nakon tri mjeseca uporabe dva put dnevno

\*\*IN VIVO ispitivanje na 44 dobrovoljca nakon tri mjeseca uporabe dva put dnevno

\*\*\*IN VIVO ispitivanje na 60 dobrovoljaca nakon šest tijedana uporabe dva put dnevno

**0%**  
PARFEMA  
SILIKONA  
BOJILA

DNEVNA  
+ NOĆNA  
NJEGA

**Vegan**

DOKAZANA  
UCINKOVITOST

PRIMJEREN  
I ZA OSJETLJIVU  
KOŽU

[www.afroditaprofessional.ba](http://www.afroditaprofessional.ba)

Proizvodi dostupni su ekskluzivno u:

odabranim kozmetičkim salonima u BIH. Za informacije i kupnju obratite se našim prodajnim predstavnicima u regionima:

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

Dodatane informacije i narudžbe: prodajni odjel Afrodita Professional,

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



Firma koja godinama uspješno posluje na teritoriji Bosne i Hercegovine, od maja mjeseca počinje sa radom u Novom Sadu, na adresi Vojvođanskih brigada broj 13.

FRENKY PHOTO

# Nevena Marjanović: Od maja počinjemo raditi i tržište Srbije

Piše: Nevena Marjanović, poduzetnica i Crystal Nails edukator

**U** razgovoru sa Nevenom Marjanović, vlasnicom firme „Kanema beauty“ d.o.o. u Banjoj Luci saznali smo da Crystal Nails, kao jedan od vodećih brendova koji nudi visokokvalitetne proizvode sa najširim assortimanom iza kojih stoje svjetski poznati edukatori, uskoro se širi na teritoriju Srbije. Firma koja godinama uspješno posluje na teritoriji Bosne i Hercegovine, od maja mjeseca počinje sa radom u Novom Sadu, na adresi Vojvodanskih brigada broj 13.

„Kanema beauty“ d.o.o. će biti ekskluzivni uvoznik i distributer Crystal Nails proizvoda za teritoriju Srbije. Pored prodaje proizvoda nudit će se kvalitetna salonska usluga kao i sve vrste edukacija iz oblasti manikira, bazna edukacija, edukacija za aparatni manikir i trajni lak, kao i usavršavanje postojećeg znanja i nuditi razne obuke iz Nail Arta. Edukacije će držati ja - Nevena Marjanović kao absolute master. U Srbiji će biti vlasnik nove firme u Novom Sadu, ali i jedan od

edukatora za sve vrste edukacija. Pored mene edukacije će držati i najkvalitetniji kadar iz cijele Srbije.

Saloni širom Srbije će moći da nabave cjelokupan assortiman Crystal Nails proizvoda od pripreme i tečnosti, gradivnih gelova, baznih gelova, gelova u boji, gelova za crtanje, kistova, ukrasa za nokte, veliku paletu trajnih lakova, kao i turpije i pribor za rad itd.

Cilj otvaranja firme u Srbiji je da uspješno poslovanje kakvo je u Bosni i Hercegovini prenesemo i na teritoriju Srbije, odnosno da na jednom mjestu zainteresovani mogu dobiti kompletну uslugu, kako kvalitetnu uslugu izrade noktiju, tako i edukaciju za rad, nabavku materijala i pribora za rad. Kupci će moći da naručuju robu i preko web shopa, da kupe proizvode u prodajnom prostoru, a preko web stranice će biti u mogućnosti da se informišu o svim proizvodima i da budu u toku sa svim akcijama i novitetima koje nudi Crystal Nails.

**Crystal**  
**Nails®**

**Novelties!**



# New colors!

2 STEP smartgummy  
Rubber Base gel

"The rubbery Compact Base Gel"

# Jovica Ličenik: Dobrodošli u našu novu poslovnici „Cosmetic Shop“

Gradiška je bogatija za još jedan nov i moderan Cosmetic Shop pod vodstvom Jovice Ličenika i kompanije LNB TRADE d.o.o. Cilj kompanije je u narednom periodu omogućiti proizvode na dohvrat ruke, te u svim većim gradovima BiH otvoriti po jednu poslovnicu.

Intervju: Jovica Ličenik, vlasnik kompanije LNB TRADE d.o.o.



U razgovoru sa Jovicom Ličenikom, osjetili smo veliko zadovoljstvo zbog uspješno odraćenog posla, a u pitanju je novootvorena poslovница u Gradišci. Cilj kompanije i Jovice jeste da njihovi proizvodi budu svima pri ruci, te da u svakom gradu svi zaljubljenici kozmetike imaju priliku obići poslovnicu i kupiti proizvode. Sve o projektu i ciljevima i kako je proteklo otvaranje poslovnice, pročitajte u nastavku teksta.

Jovice prije svega čestitamo na novootvorenom Cosmetic Shop-u u Gradišci. Kako i kada se rodila ideja za otvaranje još jedne poslovnice? Hvala Vam na čestitkama i na tome što ste uvijek uz nas i što pratite i podržavate naš rad. Ideja za novu, modernu poslovnicu se rodila tako što smo imali dosta upita kako da svi građani, koji vole da vode računa i njeguju svoju kosu i tijelo, jednostavno kupe kvalitetne profesionalne preparate i pribor.

Koji sve brendovi i proizvodi se nalaze u Cosmetic Shop-u?

U našoj novoj maloprodaji COSMETIC SHOP 2 imamo preko 30 različitih brendova za njegu kose, tijela, lica, noktiju, trepavice, kosa za nadogradnju, aparati i pribor za kosu, tijelo i depilaciju itd. Da ne bi sve pojedinačno nabrajao predlažem da prvo slobodno vrijeme iskoristite da posjetite našu poslovnicu i uvjerite se u kvalitetnu ponudu i pristupačne cijene.



**Kolika je bila potreba i potražnja frizera i generalno kupaca za proizvode i novu poslovnici?**

Kao što sam rekao, imali smo dosta upita kada će naši proizvodi biti dostupni u slobodnoj prodaji, jer mnogo kupaca nije moglo jednostavno doći do profesionalnih preparata koji su im potrebni da efikasno riješe neki problem sa kosom, tjemenom, licem ili jednostavno žele kvalitetnu njegu a i frizerima i kozmetičarima je sada mnogo lakše jer imaju svoje omiljene proizvode, sa kojim rade u salonima, na dohvat ruke.

**Vaš cilj je da u narednom periodu u svakom većem gradu u BiH otvorite po jednu poslovnu jedinicu. Kada vaši kupci mogu očekivati realizaciju cilja?**

Da, naš plan je da u svim većim regionalnim centrima otvorimo po jednu maloprodaju ovakvog tipa. Kada će to biti realizirano, to zavisi od mnogo faktora, a na neke mi ne možemo utjecati. Važno je da imamo ideju i viziju a realizacija će ići nadam se brzo i efikasno.

**Da li će frizeri sa kojima radite ili generalno vaši budući klijenti imati neke pogodnosti u poslovcicama?**

Odlično pitanje, to interesuje sve naše komitente i one koji će to uskoro biti. Naravno da smo napravili plan izdavanja kartica, za pravna lica tj. frizerske i kozmetičke salone, sa kojima će ostvariti posebne popuste u našim radnjama.

**Kako je prošla cijela organizacija od ideje do realizacije, kada pričamo o poslovni u Gradišći?**

Organizacija kod nas je uvijek efikasna jer cijela naša porodica je u ovom poslu i svi znaju šta u kojem trenutku treba da završe, tako da to funkcioniše odlično.



Enterijer i kompletan izgled poslovnice, koji će se preslikavati i na ostale poslovnice, smo također osmisili i realizovali sami vođeni našim dugogodišnjim iskustvom.

#### Da li nam možete prenijeti malo atmosfere sa dana otvaranja?

Otvaranje je proteklo u radno-slavljeničkoj atmosferi jer smo to osmisili tako da svi kupci na taj dan ostvare popust od -20% a gošti i svi posjetioci su dobili posebne poklone. Posebno zadovoljstvo mi je bilo primijetiti da je veliki broj naših kupaca, prijatelja i sugrađana podržalo naš trud i zalaganje i pridružilo nam se na dan otvaranja ove poslovnice, na čemu smo im beskrajno zahvalni.

#### Spomenuli ste i WEB SHOP preko kojeg ćemo svi moći kupovati, o kojoj je platformi riječ?

Tako je, iako je mnogo "toplje" i komforne kupovati proizvode kada su fizički i vizuelno dostupni, vidjeti kvalitet proizvoda, miris i pakovanje a posebno olakšava razgovor i preporuka naših prodavača, kako i ostali i mi se moramo prilagođavati novom, bržem načinu života i poslovanja tako da završavamo



**NAPRAVILI SMO PLAN  
IZDAVANJA KARTICA, ZA  
PRAVNA LICA TJ. FRIZERSKE  
I KOZMETIČKE SALONE,  
SA KOJIMA ĆE OSTVARITI  
POSEBNE POPUSTE U NAŠIM  
RADNJAMA.**

našu novu, modernu i preglednu internet platformu [www.cosmeticshop.ba](http://www.cosmeticshop.ba) gdje će svi kupci pronaći informacije koje su im potrebne a također i napraviti porudžbinu njihovih omiljenih proizvoda uz dostavu kurirskom službom u sve gradove BiH.



Dragi naši kupci,

s ponosom vam predstavljamo našu novootvorenu poslovnu jedinicu "Cosmetic Shop 2" u Gradiščil U našoj radnji možete pronaći širok assortiman kozmetičkih proizvoda za njegu lica, tijela i kose te visoko kvalitetnu kosu za nadogradnju, opremu i aparate za frizerske i kozmetičke salone, sve to po pristupačnim cijenama kako za profesionalce tako i za krajnje kupce.

Naš cilj je da vam omogućimo da se osjećate sigurno i zadovoljno u svojoj koži, zato smo odabrali samo najkvalitetnije proizvode od poznatih svjetskih brendova.

Naša stručna i ljubazna ekipa će vam uvijek rado pomoći u odabiru najboljeg proizvoda za vaš tip kože ili kose.

Uskoro će svi proizvodi biti dostupni i na našem novom webshopu [www.cosmeticshop.ba](http://www.cosmeticshop.ba), sa posebnim popustima za salone, tako da ćete moći naručivati proizvode iz udobnosti svog doma i uz brzu dostavu.

Dodite i posjetite nas u našoj radnji u ulici Vidovdanska bb (Modna kuća), i uvjerite se u kvalitet naših prozvoda.

Vjerujemo da ćete pronaći nešto za sebe i biti zadovoljni našom uslugom.

Vaš "Cosmetic Shop" tim.

Generalni uvoznik i distributer za Bosnu i Hercegovinu

**LNB TRADE**

Put srpske vojske 236, 78-400 Gradiška  
+387 51 453 330 | [info@lnbtrade.com](mailto:info@lnbtrade.com) | [www.lnbtrade.com](http://www.lnbtrade.com)



Kroz MbS Akademiju je prošlo na stotine Smaragdinih učenika koji su danas vrhunski PMU stručnjaci.



Smaragda Jaganjac: Za svoje klijente uvijek želim samo najbolje pa uvijek pratim, i u korak sam sa svim najnovijim svjetskim trendovima

Piše: Smaragda Jaganjac, vlasnica Brill cosmetix, vlasnica dva salona, permanent make up Expert i edukatorica

**P**osebnu ljubav, prije mnogo godina, razvila je prema Permanent Make up-u iz čega se rodila MbS Akademija kao i luksuzni brendovi MbS koji nudi PMU i Lash proizvode. Kroz MbS Akademiju je prošlo na stotine Smaragdinih učenika koji su danas vrhunski PMU stručnjaci. Divan razgovor smo imali sa Smaragdom, a dio našeg razgovora donosimo u narednim redovima.

•U industriji ljestvica sam više od 17 godina, a iza sebe imam ogroman broj obuka, seminara, tečajeva, usavršavanja, a posljednjih godina često se pojavljujem kao gost ili žiri na velikim seminarima i beauty događajima. Prošle godine sam bila dio žirija na svjetskom WULOP takmičenju koji se održava u Antaliji. Ni jedan početak nije lagan, tako da sve što sam postigla do danas mogu da zahvalim isključivo sebi, svojoj upornosti, talentu, odricanju, zalaganju te konstantnom educiranju i usavršavanju u ovom poslu.

•Moja velika strast, kojoj sam posvećena posljednjih deset godina, je Permanent Make Up i razvila sam posebnu ljubav prema svim PMU tehnikama. Najviše me usrećuje što svojim klijentima pružam estetsku ljestvetu i gradim samopouzdanje, koje bi trebale imati sve žene. Pored tretmana, posvećena sam i edukacijama. Velika je zainteresovanost ne samo u Bosni i Hercegovini već i u cijelom regionu. Kroz moju akademiju prošlo je mnogo zadovoljnijih studentica iz Hrvatske, Srbije, te ostalih država regiona ali i cijele Evrope.

•U posljednjih nekoliko godina, koje psihički i ekonomski nisu bile lake za mnoge ljudе a posebno poduzetnike, ipak se mogu pohvaliti sa ekskluzivnom linijom proizvoda naziva -PIXEL- koji su NEXT LEVEL to jest napredna generacija PMU proizvoda.

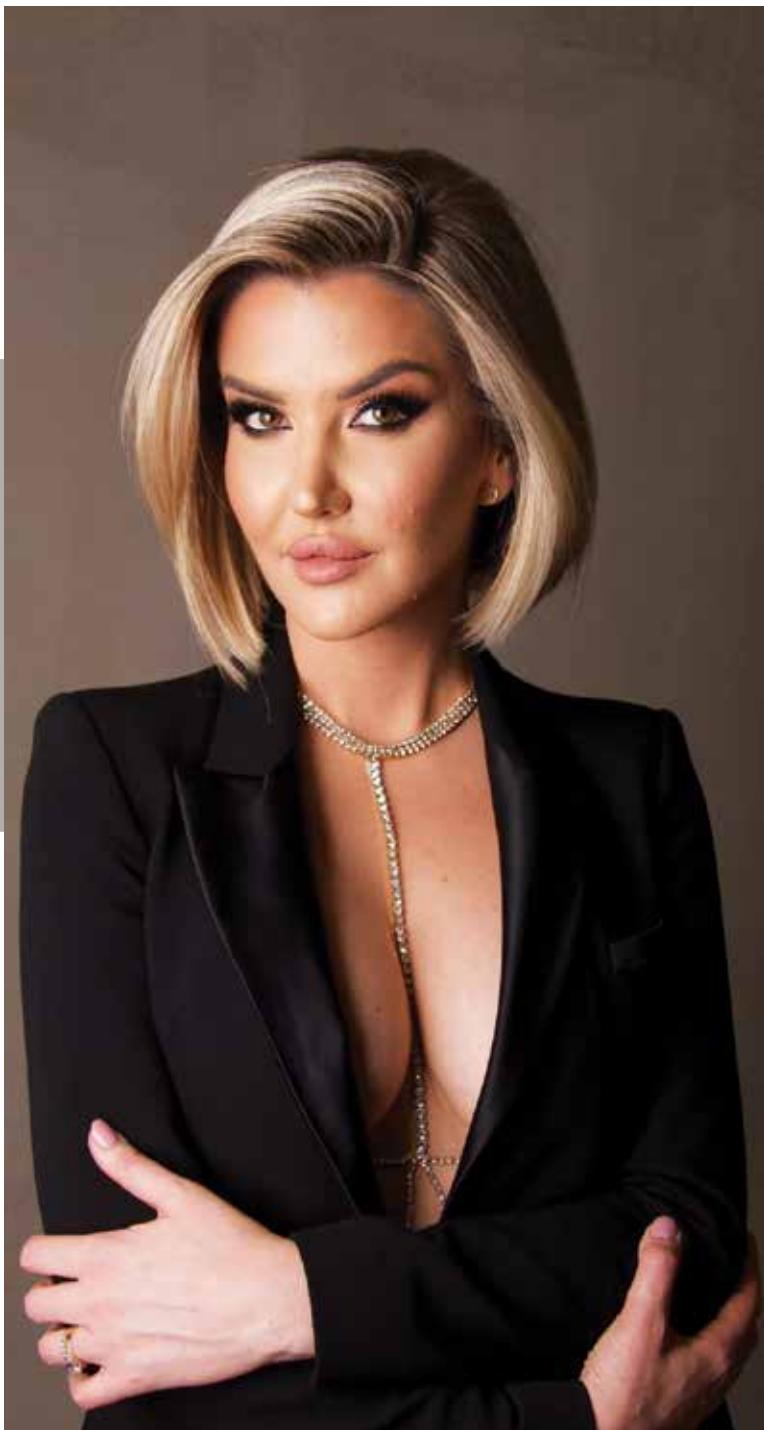
Suptilni i lagani, ali snažni i savršeno dizajnirani čak i za najzahtjevnije PMU artiste.

**Za svoje klijente uvijek želim samo najbolje pa uvijek pratim, i u korak sam sa svim najnovijim svjetskim trendovima.**

Želim da u BiH dignem standard i poboljšam obrazovanost u svim Beauty sferama, te da svi građani imaju pristup najnovijim svjetskim tretmanima, trendovima i proizvodima.

U budućnosti želim proširiti svoj brend izvan granica Balkana, otvoriti MbS Academy centar u svim glavnim gradovima u regiji te kreirati što više kvalitetnih proizvoda za svoje studente i klijente.

**Moće žene današnjice pomiču sve granice te su u jednom momentu poslovne žene, majke, supruge, ali prije svega su svjesne sebe i svojih mogućnosti.** U Beauty industriji pored instant uspjeha i popularnosti potrebno je i da trajete, a to ćete postići ukoliko ostanete dosljedni, orginalni te se konstantno obrazujete i gledate naprijed.



# Martina Kallos: HIT 2023 – Fashion lami brows

Fashion brows je tretman laminacije (brow lift) obrva gdje obrvama omogućujemo taj uredno neuredni lift dlačica. Na taj način obrva izgleda definisana, može se činiti deblja i punija.

PIŠE: Martina Kallos



MARTINA KALLOS JE VLASNICA KALLOS I PRO  
COLLECTION & ACADEMY  
INTERNATIONAL LASH&BROW MASTER EDUKATOR.



**P**osljednjih nekoliko godina promatramo kako obrve rapidno preuzimaju vodstvo u važnosti beauty rutine sve većeg broja žena. Kroz historiju smo svjedočili raznim trendovima - od ultra tankih, onih PREpočupanih obrva iz '80tih, pa sve do debelih, raščupanih koje su bile hit nedavnih godina. Možemo reći da su obrve postale jednako važne kao i njega kože, usudila bih se reći, čak i važnije, ističe Martina.

Društvene mreže i utjecaj snažnih influencera, kao što je Kim Kardashian definitivno utječu na smjer u kojem će se trendovi kretati. **Ali svakako ne treba zaboraviti i da se generacije mijenjaju te da današnje društvo teži nekoj "čistoći", održivosti i clean and simple stilu života.**

Intenzivna šminka i preumjetne trepavice te tzv "marker" obrve definitivno više nisu "in". Danas je naglasak na prirodnomete "no make up" make up. Svi pamtimo trend ekstenzija trepavica koje su se od predugih i pregustih xxl ruskih volumena polako počele opet vraćati na one light, natural i classic verzije.

Malo je i meni teško shvatiti današnje ponašanje na društvenim mrežama - svi naizgled vole i održavaju prirodan i svježi izgled, a onda

to sve dodatno bude provučeno kroz razne filtere gdje su glumi da je prirodno, ali izgleda toliko umjetno da i prirodno izgleda "fejk". Nažalost, sve to jako opterećuje mlade žene (pa i one starije) da pokušavaju dostići savršenstvo na svom licu.

Fashion brows je tretman laminacije (brow lift) obrva gdje obrvama omogućujemo taj uredno neuredni lift dlačica. Na taj način obrva izgleda definisana, može se činiti deblja i punija. Ako su oči ogledalo duše, tada su i obrve odraz karaktera. A uz laminirane obrve možete svaki dan biti u različitoj ulozi - ovisno kakvog ste raspoloženja i naravno - karaktera.

Nakon laminacije obrva potrebno je koristiti proizvode koji regeneriraju dlaku te joj daju mekoću. Najčešće su to balzami, ulja, gelovi.

**Današnje generacije definitivno obožavaju ovakve obrve. Iz nekoliko razloga:**

- Lice je ljepeš i izražajnije. Vrlo lako se postiže look modela sa naslovnicice.
- Fashion je vrlo važna stavka današnjim generacijama i svi žele izgledati istodobno i glam i prirodno. I dobro izgledati i u trenirci kao i u večernjoj haljini.
- I zato fashion lami brows nemaju konkurenkcije.

**Kallos kolekcija proizvoda je**

**prva na našem tržištu koja je uključila veganske lami proizvode u svoju ponudu.** Ovim potezom smo pokazali da možemo biti brand koji i prati i kreira trendove, a i da takav hemijski proces na dlaci može biti vrlo nježan i da ne uništava trajno dlaku kao sto su to radili proizvodi unazad nekoliko godina.

Gledamo u budućnost, vraćamo se prirodnosti te definitivno više pazimo na zdravlje i kakve proizvode koristimo. Laminirane obrve mogu potrajati i do 6 sedmica što znači da se dlaka dovoljno dugo regenerira te da se tretman može sigurno ponavljati u tom periodu. **Ako još ne radite laminaciju, radionica 19.11.2023. je idealna poslovna prilika za proširenje svoje ponude i privlačenje novih klijenata.**



# Svetlana Pećanin: Kako da vaš salon bude asocijacija za dobru depilaciju?

Za postizanje vrhunskih rezultata pored vještine i znanja, potrebni su vam i visokokvalitetni, profesionalni proizvodi.

Birajte provjerene brendove, kao što je Spa Natural.



Depilacija, kao veoma popularan tretman uklanjanja neželjenih dlačica sa tijela i lica, sve češće se iz kozmetičkih salona seli u domove mnogih žena, ali i muškaraca. Kako da zadržite klijente i udovoljite njihovim specifičnim zahtjevima, uz najbolje rezultate tretmana? Kroz ovaj tekst pronađite sve odgovore koje je Svetlana pripremila za časopis BeautiFUL.

Svetlana Pećanin, master komunikolog,  
urednica bloga Alexandar Cosmetics

Za početak, dobro se informišite o svim tehnikama rada, prednostima i eventualnim nedostacima svake od njih. Bez obzira da li ste profesionalni kozmetičar ili početnik, ove smjernice će vam olakšati posao.

## ODABERITE NAJBOLJU VRSTU DEPILACIJE

Postoji nekoliko tipova depilacija, a najpopularnije su:

- hladna depilacija voskom,
- topla depilacija voskom i
- depilacija šećernom pastom.



Foto: Freepik

Sve tri tehnike daju dobre rezultate, a razlikuju se uglavnom u samom načinu rada, vremenu koje je potrebno za tretman, kao i po proizvodima koji se koriste.

**HLADNA DEPILACIJA VOSKOM** je najzastupljenija u kozmetičkim salonima, prije svega zbog prilično jednostavne i brze tehnike rada. **Ovaj tretman je i cijenovno najpriступačniji, jer kozmetičari za kraći vremenski period mogu da urade više tretmana.** Za ovu tehniku se koristi prethodno zagrijan vosak, koji se nanosi na kožu i uklanja pomoću traka. Glavna mana ove tehnike je što može biti bolna na osjetljivim i intimnim dijelovima tijela, ukoliko se nestručno primjenjuje. Također, ukoliko kozmetičar nije dovoljno vješt, može se desiti da se ne uklone izuzetno sitne, kratke dlačice.

**TOPLA DEPILACIJA VOSKOM** se praktikuje u mnogim salonima, ali je sama metoda malo zahtjevnija i sam postupak traje duže, iako se, za razliku od prethodne tehnike, za ovu ne koriste trake. **Ova depilacija daje najefikasnije rezultate u uklanjanju kratkih i jakih dlačica, jer toplota voska, koji se direktno nanosi na kožu, pospješuje otvaranje pora.** Na taj način se olakšava čupanje dlačica iz korijena. Za ovu depilaciju se koristi topao vosak, pa treba biti posebno obazriv kako ne bi došlo do opeketina.

**DEPILACIJA ŠEĆERNOM PASTOM** je jedna od najstarijih metoda uklanjanja neželjenih dlačica. Smatra se da je ovu tehniku koristila i čuvena egipatska kraljica Kleopatra. **U poređenju sa depilacijom voskom, ova metoda je manje bolna, pogodna je za osobe sa osjetljivom kožom kao i za depilaciju osjetljivijih dijelova tijela, jer ne postoji mogućnost opeketina.** Nakon tretmana koža ostaje izuzetno glatka i nježna. Jedina mana ove tehnike je što zahtjeva veliku vještina pri radu, a sam tretman traje duže nego depilacija voskom, što svakako povećava i njegovu cijenu.

Za postizanje vrhunskih rezultata pored vještine i znanja, potrebni su vam i visokokvalitetni, profesionalni proizvodi. Birajte provjerene brendove, kao što je Spa Natural.



Foto: Alexander Cosmetics

#### POSAVJETUJTE KLIJENTE O PRAVILNOJ PRIPREMI KOŽE

Bez obzira na tehniku rada, svaka depilacija zahtijeva i pravilnu pripremu kože. Da bi rezultati bili što efikasniji i dugotrajniji, posavjetujte klijente kako da se pripreme za tretman.

Dan-dva prije tretmana poželjno je uraditi piling, kako bi se uklonile odumrle ćelije sa površine kože, koje zapušavaju pore. Na taj način se omogućava lakše i bolje uklanjanje izuzetno kratkih i tankih dlačica i smanjuje mogućnost pojave uraslih dlaka.

Ukoliko prvi put dolaze na depiliciju ili imaju izuzetno duge dlake, poželjno je da ih prije tretmana skratite makazicama ili trimerom. Tako ćete sebi olakšati posao, a depilacija može biti manje bolna za klijenta.

Najbolji rezultati se postižu na prethodno očišćenoj i suhoj koži. Zato je poželjno istuširati se neposredno prije tretmana, kako bi se uklonile sve nečistoće i tragovi znoja sa kože. Ujedno, topla voda i tuširanje će otvoriti pore na koži i tako olakšati uklanjanje dlačica.

Prije tretmana ne bi trebalo koristiti losione i kreme za tijelo, jer oni mogu ostaviti mastan sloj na koži, što otežava temeljno uklanjanje neželjenih dlačica.

#### BIRAJTE KVALITETNE PROIZVODE ZA RAD

Za postizanje vrhunskih rezultata pored vještine i znanja, potrebni su vam i visokokvalitetni, profesionalni proizvodi. Birajte provjerene brendove, kao što je Spa Natural. Voskovi ovog brenda će vam znatno olakšati posao, jer se ne kidaju i ne pucaju tokom rada, lako se nanose,

dobro prianjaju na kožu i pogodni su za sve tipove kože. Veoma efikasno uklanjuju dlačice različitih dužina i mogu se koristiti za depilaciju svih dijelova tijela.

Ukoliko tragate za kvalitetnim pastama za depilaciju, Spa Natural šećerne paste su odličan izbor jer su dostupne u **strong** i **soft** varijanti. Tako da ih možete koristiti u različitim radnim uslovima i godišnjim dobima. Veoma su nježne prema koži, ne izazivaju iritacije, lako se oblikuju i omogućavaju precizno uklanjanje čak i izuzetno kratkih dlačica.

#### POSVETITE PAŽNU KLIJENTIMA I NAKON DEPILACIJE

Ne zaboravite da se zajedno sa uklanjanjem neželjenih dlačica uklanja i površinski sloj odumrlih ćelija kože. Zbog toga je nakon svakog tretmana neophodno nanijeti odgovarajući proizvod za njegu, umirivanje i hidrataciju kože: ulje, losion, kremu.

Prilikom nanošenja ovih proizvoda na kožu, izmasirajte klijente i na taj način im priredite opuštajući efekat, jer ovakvi detalji i mali znaci pažnje se uvijek pamte i dodatno cijene.

Ukoliko želite da pokažete potpunu profesionalnost i budete spremni za svaku situaciju i zahtjeve različitih ljudi, potrudite se da im omogućite da sami biraju vrstu depilacije. Na vama je da savladate različite tehnike i date profesionalne savjete koji će klijentima pomoći da izaberu adekvatan tretman. To će sigurno biti dodatni razlog zbog kojeg će oni (p)ostati stalni posjetioci vašeg salona.



Foto: Alexandar Cosmetics



Spa Natural

Precizno, brzo i lako  
uklanjanje  
neželjenih dlačica

- šećerne paste za depilaciju -

# VRIJEME JE ZA POTPUNO UŽIVANJE

SETOVI ZA TVOJE OMIJENE  
SPA TRENUTKE

Spa Natural



- Dvostrana četkica za čišćenje lica
- Mekana, elastična traka za kosu

 alexandar  
cosmetics

[www.alexandar-cosmetics.com](http://www.alexandar-cosmetics.com)

PRODAJNA MJESTA U BIH:

BJELINA, alexandar Cosmetics (Majevička 1)

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

MOSTAR, Hair Cosmetics Shop (Kneza Višeslava 1)

66

Andrea Gajlović je supruga, majka dvije djevojčice i vlasnica Beaty Center Kallos. U ovom poslu je već više od 15 godina, a u preduzetničke vode se upustila prije 7 godina. Nakon završene više medicinske škole upisala je i fakultet za Kozmetologiju i estetiku u Banja Luci. Kroz rad u oblasti njega i ljepote usko se specijalizovala za trajnu šminku i tretmane lica, u čemu istinski uživa.



Piše: Andre Gajilović, vlasnica  
Beauty center Kallos

# Andrea Gajilović: Hanafy

– ruski pigmentima za trajnu šminku sa čijim proizvodima smo usrećili već mnogo klijentica

**Od nedavno u ponudi Beauty centra Kallos u Banja Luci, možete pronaći i jedan od najpoznatijih svjetskih brendova - Hanafy!**

**S**aznali smo za novi brend za trajnu šminku koju u BiH uvozi Andrea Gajilović vlasnica Beauty centra Kallos. Posjetili smo njen salon i uvjerili se kako veliki tim radi kao jedno i oduševili smo se. Također smo pričali sa Andreom o novim proizvodima za koje se odlučila uvoziti u BiH, a što smo pričali pročitajte u nastavku.

**Andrea recite nam kako je izgledao vaš put prema beauty industriji, na šta ste najviše ponosni?**

Ljubav prema cijelom tom beauty svijetu traje oduvijek. Bila sam uvek ta drugarica koja šminka sebe, ali i druge, zna da radi nokte i sl. Paralelno sa fakultetom sam radila u kozmetičkom salonu, a po tom u dermatološkoj ordinaciji. Stečeno iskustvo, ljubav i želja da stvari radim na neki svoj način pretočila se u Beauty Center Kallos kakav poznajemo danas.

**Vlasnica ste Studio Kallos, koje sve usluge nudite u svom salonu te koliko ste ponosni na svoj tim?**

Naš tim je prilično velik, jer volimo da se termin može lako pronaći za svakog, jer volimo da odvojimo vrijeme za one koji nam dolaze, jer je

spektar usluga izuzetno širok. U timu koji broji 16 zaposlenih imamo izuzetne kozmetičare i frizer, a pored klasičnog pružanja usluga radimo i odlične edukacije iz oblasti za koje smo stručni. Ponosna sam na sve godine iza nas, na cijeli tim, a posebnu ljubav prema tom segmentu sa edukacijama jer uživam da se tehnike i vrijednosti kakve mi njegujemo prenose i na druge kolege!

**Kroz razgovor ste spomenuli da ste uvoznik brenda Hanafy. Recite nam o kojem se brendu radi?**

Pored kozmetičkih i frizerskih usluga, mnogi naši klijenti znaju da je kako u salonu tako i online dostupan širom spektar proizvoda profesionalne kozmetike. Od nedavno se u toj ponudi može pronaći i jedan od najpoznatijih svjetskih brendova - Hanafy! Radi se o ruskim pigmentima za trajnu šminku sa čijim proizvodima smo usrećili već mnogo klijentica.

**Zašto ste se baš odlučili za ovaj brend, šta je to specifično i posebno da ste se odlučili da postanete distributer?**

Za Hanafy sam se odlučila primarno jer trajna šminka postala nešto čim se bavim najčešće u posljednje vrijeme. Imala sam priliku raditi sa njihovim proizvodima koji su me oduševili na prvu! Sjajno se ponašaju na koži, dugotrajni su



i ne mogu se porediti ni sa jednim sa kojima sa do sad imala priliku raditi, pa je za mene bio logičan put da ih dovedem i u BiH.

#### Gdje se mogu pronaći i kupiti proizvodi?

Hanafy možete pronaći u našem salonu ili web shop-u. Oni koji bi željeli da u svoju uslugu uvrste i rad sa trajnom šminkom mogu nas kontaktirati za edukacije.

Iza vas je uspješna edukacija i prezentacija brenda i usluga? Da li ste zadovoljni?

Izuzetno! Edukaciji je prisustvovala i Olga Hanafy, osnivačica ovog brenda, što cijeloj toj priči daje dodatnu vrijednost. Pored toga konferencije, edukacije i slični tipovi druženja sa kolegama koji spajaju ugodno sa korisnim me uvijek posebno raduju.

Ko je sve bio dio edukacije, te da li smatrate da su ovakva okupljanja i događaji bitni za rast i razvoj brenda i njegove kvalitete?

Razmjenjivanje iskustava, druženje sa istomišljenicima i želja za ličnim razvojom uvijek mogu donijeti samo najbolje! Pored Olge Hanafy, ovom događaju prisustvovali su još neki stručnjaci iz oblasti pigmentologije što potvrđuje ozbiljnost i kvalitet edukacije.



New!

# MINERAL LINE



# Ana Stanković: Sa trajnom šminkom ste uvijek spremni

Nakon tretmana trajne šminke usna tehnikom Aquarelle Lips, dovoljan je samo bezbojni sjaj na usnama da žena zasija u punom sjaju.

**B**eautiful tim predstavlja vam Anu Stanković koja je prije dvije godine na Wulop takmičenju za tehniku Puder obrva osvojila četvrto mjesto na Balkanu, a prošle godine drugo mjesto na Balkanu. Sada je trener za "Sviato Akademy". Dva tretmana o kojima ćete moći detaljnije kroz nastavak teksta pročitati su Aquarelle lips i Magic shading.

## KAKO STIŽETE USKLADITI POSLOVNE QBAVEZE SA VAŠIM PRIVATNIM ŽIVOTOM?

Disciplina! Dobra organizacija i disciplina su ključ svakog uspjeha, ali i balansa. U mojoj priči mogu reći da je olakšavajuća okolnost to što su djeca već velika. Kćerka je već dvije godine u Beogradu gdje trenira košarku za jedan od najpoznatijih klubova u Srbiji, tako da se trenutno u kući najviše bavimo sinom koji tek zakoračuje u svijet tinejdžera. Porodica i posao su mi podjednako bitni, nekada zna biti jako naporno uskladiti oba. Ali uz dobру organizaciju svih ukućana bude sve to na kraju kako treba!

## KOJE VRSTE EDUKACIJA I TRETMANA NUDITE?

U mom salonu u ponudi imam edukacije i tretmane za tehnike:

- Aquarelle Lips i SuperBright Lips (trajna šminka usana)
- Magic Shading, Ombre Brows i Hair Stroke (trajna šminka obrva)
- Soft Liner, Clasic Liner, Lash Liner (trajna

## šminka kapaka)

Aquarelle Lips je tehnika koja je po zarastanju daje prelijepе rezultate. Trendovi se mijenjaju pa i s njima potreba za što prirodnijim efektima trajne šminke. Upravo je to ono što Aquarelle Lips nudi.

Aquarelle Lips:

- Ispravlja simetriju
- Prekriva fleke i ožiljke
- Vraća usnama pigmentaciju
- Daje usnama punoću i mekani efekat karmina
- Našminkane usne 24/7

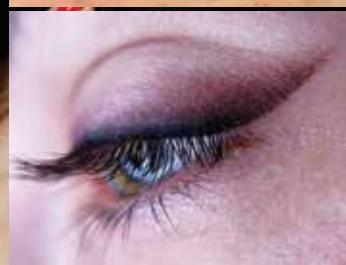
Nakon tretmana trajne šminke usna tehnikom Aquarelle Lips, dovoljan je samo bezbojni sjaj na usnama da žena zasija u punom sjaju.

## VELIKA POTRAŽNJA JE ZA MAGIC SHADING TECHNIQUE, MOZETE LI NAM OBJASNITI TEHNIKU RADA?

Da, potražnja za Magic Shading-om je ogromna. Ali sa razlogom. Tehnika je lagana, bez efekta tetovaže. U vidu sitnih pixela formira se baršunasta i praškasta sjenka. Donji dio obrve je uvijek jačeg intenziteta, dok naviše imamo lijepu gradaciju koja se u gornjem dijelu obrve završava u vidu lijepe i nježne sjenke. Boju pigmenta prilagođavamo boji tena i boji prirodnih obrva klijenta. Tako da konačan rezultat mora biti što prirodnijeg izgleda.



Ana Stanković je rođena u Leskovcu. Po zanimanju je Tehnolog prehrambene industrije. U beauty industriju ušla je prije sedam godina. Prije dvije godine je na Wulop takmičenju za tehniku Puder obrva osvojila četvrto mjesto na Balkanu, a prošle godine drugo mjesto na Balkanu. Sada je trener za izradu trajne šminke za "Sviato Akademy".



# Bojana Zec: Želite li postati lash tehničar?

Za djevojke koje ozbiljno pristupe ovom poslu, slobodno mogu reći, da ovo zanimanje može postati osnovno zanimanje i da će uvjek biti popularno u svijetu Beauty industrije.

Piše: Bojana Zec, internacionalni lash edukator

**G**odinama je bila učesnica mnogih edukacija i takmičenja u zemlji i inostranstvu, da bi danas imala status internacionalnog edukatora. Licencu za edukatora stekla je u Budimpešti, a trenutno radi u Crystal nails-u kao Lux lash edukator i vlasnica je salona B room trepavice. Razgovarali smo o tome kako i šta treba proći kako bi postali lash tehničar, te u narednim redovima ukoliko i vi želite to postati, pročitajte razgovor koji smo imali sa Bojanom Zec.

## ŽELITE LI POSTATI LASH TEHNIČAR?

Svako ko se želi baviti ovim poslom treba znati da se ne radi o jednostavnoj, odnosno laganoj tehnici. Izgleda mnogo jednostavnije, nego što zapravo jeste.

Svaki tehničar mora imati osnovnu (baznu) edukaciju na kojoj se prolaze sljedeći sadržaji:

- Teoretski dio,
- Tehnika za klasične ekstenzije,
- Teorija o prirodnim trepavicama,
- Teorija o ljepilu,
- Higijena i dezinfekcija,
- Potreban materijal za rad,
- Mapping,
- Održavanje trepavica
- Vježbanje na modelu klasičnih trepavica (tehnika 1:1).

Poslije ove tehnike dolazi volumen tehnika, koja je mnogo složenija i teža za rad.

Mnoge djevojke odustaju upravo zbog težine rada ove tehnike. Razlog je veoma jednostavan, potrebno je stotine sati vježbanja (dnevno 3-4h) i strpljenja kako bi se savladala ova tehnika. Malo je onih koji se pridržavaju svih pravila i istraju u pravilnom radu što možemo svakodnevno vidjeti na ženama. Trepavice koje liče na „metle“ imaju previše ljepila i previše trepavica



Bojana Zec je internacionalni lash edukator i prije 8 godina zakoračila je u svijet trepavica. Rad sa trepavicama je složen ali i kreativan, to je bio jedan od razloga da krene da se u ovom pravcu više usavršava.

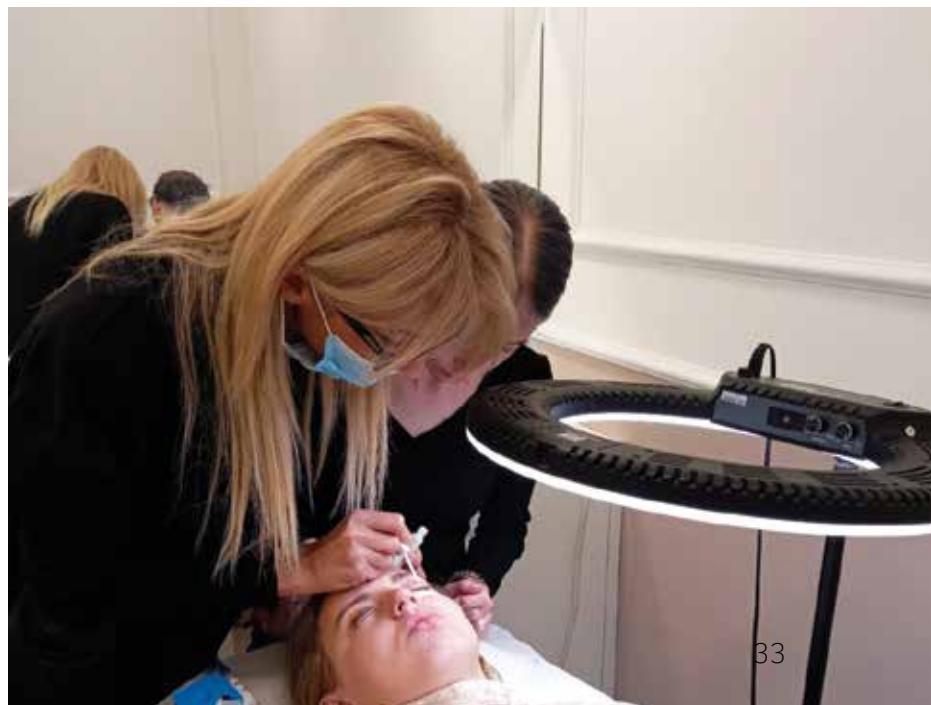
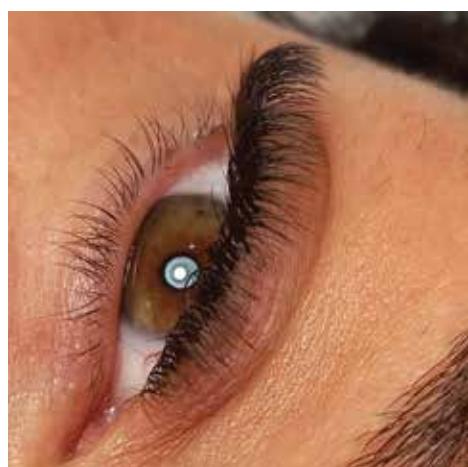
kako bi što duže trajale i to je jedna od najčešćih grešaka.

Loša nadogradnja nije samo da ružno izgleda, već može i trajno oštetiti prirodne trepavice i izazvati razne infekcije oka.

Za djevojke koje ozbiljno pristupe ovom poslu, slobodno mogu reći, da ovo zanimanje može postati osnovno zanimanje i da će uvjek biti popularno u svijetu Beauty industrije.

Prvi korak ka dobrom poslu je, prije svega, odabir kvalitetne edukacije i kvalitetnog materijala jer je najbitnije u startu naučiti pravilno i postaviti standardne te se kasnije usavršavati.

Živimo u svijetu gdje ljudi žele da budu poznati u svom radu preko noći, ali u ovom slučaju to nije moguće jer je to zanat koji se uči godinama te se kvalitetni radovi mogu očekivati tek nakon par mjeseci konstantnog vježbanja. Bez dobre osnove i prakse, nema ni kvalitetno odrađenih trepavica.



# Svjetlost beauty - medicinsko kozmetički centar u Sarajevu

Svjetlost Beauty Centar – je jedinstveni medicinsko-kozmetički centar koji diktira izvođenje najsavremenijih beauty trendova uz vrhunske profesionalne preparate Reviderma, Dermalogica i Jane Ireale. Enterijerom dominiraju neutralni tonovi i prirodni materijali s detaljima zelene boje kako bi se postigao opuštajući doživljaj.

**U**centru se pruža širok raspon usluga te individualni pristup, što ih čini jedinstvenim. Sa željom da pruže vrhunsku uslugu, biraju isključivo tehnologiju i uređaje koji su dokazani svojom kvalitetom. Najvažnije mjerilo i pokazatelj njihovog rada je zadovoljstvo klijenata koji ih svojim dolaskom motivišu i potiču da teže još boljem.

## IZDVAJAMO TOP 4 TRETMANA

### LASERSKO UKLANJANJE DLAČICA

Kada su dlačice u pitanju, govori se o neprijatelju broj 1 za većinu žena.

Zasigurno je svaka od njih barem jednom u životu pomislila: 'Želim ih se riješiti zauvjek!'. Uz upotrebu njihovog lasera, danas je to i moguće. **Lasersko uklanjanje dlaka medicinski je postupak u kojem se diodnim laserom, koji stvara intenzivno pulsirajuću zraku točno određene valne duljine (810 + 940 nm), uklanjuju neželjene dlačice.** Također, energija lasera koristi se u svrhu sprečavanja ponovnog rasta dlačica. Da bi se to postiglo, energija lasera mora prodrijeti nekoliko milimetara u kožu kako bi se dosegnuo korijen dlačica. U trenu kada dopre do melanina u dlaci, svjetlost se apsorbira, tj. pretvori u toplinu. Diodni laser, koji se koristi za uklanjanje dlaka, postao je sinonim za sigurnu i dugotrajnu epilaciju. Njegova velika snaga dopire do folikula dlake veoma duboko. Najčešće se laserski tretiraju noge, pazusi, nadusnica, brada, bikini područje, intimna zona te ruke/podlaktice, leđa i prsa kod muškaraca. Međutim, neželjene dlačice moguće je ukloniti s gotovo svakog dijela tijela, izuzev kapaka i područja očne jabučice.



## MED CONTOUR

Med Contour jedinstven je, potpuno siguran i bezbolan aparurno medicinski tretman za žene i muškarce koji preoblikuje pojedine problematične dijelove tijela. Nema rezova, boli ni oporavka, a rezultat je zategnuto i oblikovano tijelo. Med Contour tretmani su neinvazivni te smanjuju područja podvrgnutu tretmanu bez potrebe za operacijom i/ili anestezijom. Tretman ne oštećuje okolno tkivo, živce ili krvne žile što ga čini veoma sigurnim. To je vrlo primamljivo ljudima koji se ne žele podvrgnuti invazivnim procedurama te je savršena alternativa za ljudе koji traže učinkovito smanjenje masnih naslaga bez operacije. Dodatak svemu je činjenica da se u svoju svakodnevnicu možete vratiti bez potrebe za oporavkom nakon tretmana!



## ZIMMER Z WAVE PRO

Uz pomoć radikalnih valova savršeno zateže opuštenu kožu, daje efekat liftinga i razbija stanice celulita. Tretman je potpuno bezbolan i pravo rješenje za vas ukoliko imate problema sa:

- Nakupinama ceulita
- Opuštenom kožom
- Strijama na područjima abdomena, nogu ili ruku.
- Idealan je za izdizanje gluteusa.

Ono što nerijetko trpi kod gubitka kilograma i masnih naslaga je vaša koža, koja može ostati opuštena, narušene strukture i oslabljenog vezivnog tkiva. Zahvaljujući Z WavePro Dual tretmanu, također je moguće značajno poboljšati čvrstoću i elastičnost kože te potaknuti regeneraciju kolagena.

Rezultati su vidljivi odmah nakon tretmana.



## CELL JET ULTRAZVUK

Ultrazvuk je uređaj koji se koristi u kozmetičke svrhe kako bi se, pomoću njegovog ultrazvučnog vala i određenih frekvencija titranja tog vala te pulsacija kao produkta, razne formule i aktivni sastojci iz dermokozmetike uspješnije penetrirali u potkožje.

Zahvaljujući inovacijama i razvoju tehnologije, danas imamo napredniji Cell Jet ultrazvuk od 10 MHz koji ide puno pliće od dosadašnjih, do 2 mm, tačnije djeluje na dijelovima lica gdje se događaju procesi starenja, a gdje se ujedno nalazi kolagen.

Pulsacije koje nastaju imaju tri glavna utjecaja ultrazvuka: mogu podizati, mogu drenirati i/ili mogu otapati. **Cell Jet ultrazvuk podiže lagano cirkulaciju, odnosno, zagrijava tkivo na otprilike 37 stupnjeva što je normalna temperatura kože.** Ne pregrijava, ne šteti potkožju, ali zato prilikom zagrijavanja dodatno radi na lifting efektu.

Najbolji efekt podizanja postiže se na području oko očiju, a one sitne borice mogu se savršeno 'ispeglati'. Ovim vrlo ugodnim tretmanom povećava se kapacitet vlažnosti što je bitno za sve suhe kože kod kojih dolazi do transepidermalnog gubitka vlage.

**Reviderm laboratorij razvio je tri vrste formula, prve i jedine formule na tržištu koje su patentirane i namijenjene radu s ultrazvukom: neuro formula, contouring formula te purifying formula.** Svaka od njih namijenjena je rješavanju određene problematike, uređaj se pritom programira na određenu jačinu i broj titraja, a pod ultrazvuk se stavlja specijalna formula.

Neuro formula dokazana je terapija za rozaceu jer radi na stabilizaciji krvnih žila i umanjuje crvenilo. Kod



oblikovanja lica radi se s contouring formulom jer se u kožu stavlju peptidni lanci koji mogu zagladiti sitne bore. A kada je potrebno tretirati akne, koristi se purifying formula za pročišćavanje kože lica.

Svetlost Beauty d.o.o.

Adresa: Bolnička 8A, 71000 Sarajevo

Telefon: +387 33 821 921

Email: [beauty@svjetlost.ba](mailto:beauty@svjetlost.ba)



Vegan



Prirodno



Odgovorno

# VISOKE PERFORMANSE 93.3% BILJNIH ĆELIJA MAKSIMALNI REZULTATI

sastojaka  
prirodnog  
porijekla





# Ajla Čengić Rahmović: „Realni svijet VS Instagram“

Standardi ljepote su postavljeni na najviši mogući level, skoro nedostizan. Kylie i Kim su djevojke čija lica su pripremljena za scenu, savršeno oblikovana i koja mogu da ispune i najveća očekivanja beauty industrije, ali to mi nismo.

**S**vakako smatramo da je ova tema veoma važna za razgovarati a mi smo našli našu sugovornicu, Ajlu Čengić Rahmović. Neki će se možda složiti sa nama, neki možda imaju drugačije mišljenje i viđenje ove teme, ali svakako da se u obzir treba uzeti jedna stvar a to je realni svijet. Zbog prevelikog utjecaja instagram svijeta, djevojke se često zaborave da svaka koža ima svoju teksturu i da se ne može pobjeći od toga bez dodatnih filtera, prekomjernih filera i savršeno obrađenih slika.

**Draga Ajla recite nam koliko ste već dugo u beauty industriji, te na šta ste najviše ponosni kada pogledate iza sebe?**

Od osnovne škole pa sve do danas je trnovit put koji stoji iza ovoga što je izgrađeno danas. Od stavljanja sjena sa onim malim četkicama što su dolazi uz palete, nanošenja tri sloja

maskare i pretjeranog uvijanja trepavica, pa sve to bijelih usana i crnih obrva je nešto što je obilježilo naša djetinjstva. Na svu sreću, mnogo se stvari promijenilo u posljednjih 15 godina. I sve te godine, trudila sam se da pratim beauty trendove održavajući prepoznatljiv standard svoga rada. **Tri velika masterclass-a stoje iza mene i mog brenda Crystal Beauty.** Dva masterclass-a su održana u hotelu Hills gdje sam bila organizator zajedno sa kolegicom, a treći je održan u Swissotelu Sarajevo, gdje sam pored organizatora bila i live edukator. Period navedena tri masterclass-a je jedan od najljepših perioda moga rada, zajedno sa bezbroj urađenih spotova, fashion week-ova, takmičenja ljepote i mnogih drugih zanimljivih dešavanja.

**Razgovarali smo na temu „Realni svijet VS Instagram“.** Spomenuli ste da djevojke jako često dođu sa željom da izgledaju kao Kylie

“

Jenner i Kim Kardashian. Da li smatrate da djevojke/žene traže nemoguće i da previše žive u nestvarnom vremenu? **Zar svi ne tražimo nemoguće?** Zar se nekada ne uhvatimo kako mislimo u sebi da smo mogli uraditi nešto bolje, nešto drugačije? **Takva je i ova industrija.** Standardi ljepote su postavljeni na najviši mogući level, skoro nedostizan. Kylie i Kim su djevojke čija lica su pripremljena za scenu, savršeno oblikovana i koja mogu da ispune i najveća očekivanja beauty industrije. Međutim i njihova koža, njihove pore i bore su stvarne, kao i sama tekstura kože. Zbog prevelikog utjecaja instagram svijeta, djevojke se često zaborave da svaka koža ima svoju teksturu i da se ne može pobjeći od toga bez dodatnih filtera, prekomjernih filera i savršeno obrađenih slika.

**Koliko je instagram svijet zaludio djevojke, koje više ne razlikuju realnost od nekog instagram influensera kada je u pitanju make up?**

Došli smo do trenutka u kojem smo zaluđeni za nestvarnim, nedodirljivim, nemogućim. Do trenutka kada je jedan influenser spreman napraviti reklamu za sve i svašta, pogotovo reklamu koja nije realna. Tako se stvaraju takozvane nove face, bez ikakvog prethodnog iskustva i realnih sposobnosti. **Samim tim, koliko god je Instagram idealna platforma za promociju rada, toliko je platforma spremna da proguta sve sto nije rađeno po mjeri savršenstva.**

Ajla Čengić Rahmović, magistar je poslovne administracije, po zanimanju profesionalni vizažist i majka jednog predivnog dječaka. Od osnovne škole je prati neprestana želja za uljepšavanjem sebe ali i drugih, u čemu se najviše i pronalazi. Nada se da će biti u mogućnosti još dugi niz godina da ispunjava želje svojih predivnih klijentica.





Recite nam svoje mišljenje kao profesionalac, kako na najlakši način objasniti klijentima da živimo u realnom svijetu gdje nažalost svakodnevno nismo u mogućnosti obilaziti klinike i estetske centre kako bi koža bila spremna za savršen make up, kao kod influensera ili poznatih ličnosti?

Svakodnevna priča, mnogo truda i rada su potrebni. Skoro je nemoguće objasniti klijentima da mi, "normalni ljudi", ne možemo izgledati kao ovi koji su nam nametnuli ovakav standard ljepote. Čak ni oni ne izgledaju tako. **Trudimo se da objasnimo** da je beauty industrija jedna izuzetno obimna industrija koja raste iz dana u dan, te da je najbolji način da se nosimo sa novim vrijednostima ljepote to da budemo svjesni sebe, svojih mogućnosti i da se trudimo svakodnevno raditi na sebi, kako izvana, tako i iznutra.

Kako na najbolji način čuvati svoju kožu i blistav ten, kako bi šminka lijepo „legla“ na lice?

**Koje savjete imate za naše čitaoce?**

Toplo preporučujemo svojim klijentima da barem dva puta godišnje izdvoje vrijeme da svoju kožu oporave koristeći neki od tretmana kod školovanih kozmetičara, a da redovnim kućnim održavanjem postignu savršen efekat. **Redovito i detaljno skidanje šminke je najbolji lijek za mladolik izgled u kombinaciji sa zdravom ishranom.** Profesionalno šminkanje nije isto što i šminka za svaki dan, samim tim i priprema lica mora biti malo detaljnija. Preporučujemo skidanje viška dlačica sa lica par dana prije tretmana radi mogućeg crvenila, a noć prije detaljan piling lica. Ujutro se ne preporučuje korištenje ikakvih dodatnih krema ili baza da bi se mogao postići potpuni efekat kvalitete profesionalnog šminkanja.

MERZ AESTHETICS®

BELOTERO®

# COME CLOSER

Dodite bliže. Otkrijte assortiman  
Belotero® hijaluronskih dermalnih filera  
za postizanje prirodnog izgleda.

Model na slici je stvarna pacijentica koja je usugorjena protivnik Belotero®.  
Belotero® je registrirani, svetski poznati proizvod Merz Pharma GmbH & Co. KGaA.  
Belotero® se proizvodi u zavodu Merz S.A., 16, Chemin des Aulps, 1223 Plainpalais-Desservaz, Švicarska,  
Merz Pharmaceuticals GmbH, Ettenheimer Landstrasse 100, 69118 Frankfurt am Main, Njemačka.

MEDIS Aesthetics  
*Academy*

# KAKO IZABRATI PRAVI FILER?

Odlučili ste sebi ispunite želju, ali se plašite pogrešnog izbora? I u punom ste pravu jer ne valja nasjedati na sve ono što čujete i vidite. Ne, nisu svi fileri jednaki. Ono što bi trebali imati, kao pozadinu, jesu dugogodišnja, kontinuirana istraživanja, kliničko iskustvo, brojne studije koje potvrđuju kvalitetu materijala i procesa proizvodnje, odobrenja agencija, najnovije patentirane tehnologije... i rezultate.

Zahvaljujući brojnim faktorima iz vanjskog okruženja prvi znakovi starenje se, nežalost, pojavljuju sve ranije. Gubitak volumena i elastičnosti kože, ali i pojava prvih bora, utječe na samopouzdanje žena širom svijeta. Lako su ove promjene prirodne, nikome nije ugodno kada mu se vlastiti odraz u ogledalu više ne sviđa, ali sada za to postoji bezbolno i neinvazivno rješenje.

## NOVA GENERACIJA FILERA KOJA PRATI POTREBE SVIH GENERACIJA PACIJENATA

U pitanju su fileri nove generacije, Belotero fileri, koji će svojim jedinstvenim i znanstveno potvrđenim sastavom riješiti sve vaše probleme kada su u pitanju posljedice starenja kože.

Belotero filer djeluje u dubljim slojevima kože kako bi poboljšao njenu hidrataciju, smanjio pojavu finih bora, crvenila i ujednačio teksturu kože. Zahvaljujući svom jedinstvenom sastavu ovaj filer će doprinjeti dugoročnom poboljšanju elastičnosti i čvrstoći kože. Postoji čitava kolekcija Belotero proizvoda od kojih je svaki malo drugačije formuliran, ovisno o području za koje se koristi. Tako je Belotero Revive, koji je zapravo skin booster, osmišljen u skladu sa željama suvremenih pacijentica koje su fokusirane, prije svega, na kvalitetu kože i što prirodniji, "no filter" izgled. Dok je, recimo, Belotero Lips kolekcija osmišljena za prirodan i senzualan izgled usana. Riječ je o inovativnim hialuronским filerima, točnije o dva proizvoda koji u estetskoj medicini imaju isti efekt poput olovke i ruža za usne u svijetu kozmetike. Belotero Lips Shape idealan je za povećanje usana i poboljšanje gornje i donje usne, dok je Belotero Lips Contour idealan za obnavljanje kontura usana za postizanje mladenačkog izgleda.



## PRIRODAN IZGLED KOŽE ULTIMATIVNI JE CILJ

Belotero kolekcija se uspješno bori i protiv prvih znakova starenja, finih linija i bora kako na licu, tako i na dekolteu ili šakama. Često se događa da se prvi znakovi starenja i gubitka kvaliteta kože odražavaju upravo na ove dijelove, pogotovo kod pripadnica ljepšeg pola. Belotero se i u ovoj kategoriji pokazao kao broj 1 i apsolutni lider kada je u pitanju korigiranje bilo kojih nepravilnosti. Prvi znakovi starenja mogu se smanjiti nadoknadivanjem izgubljene hialuronske kiseline koja će koži vratiti punoču i jedinu, tako zvanu "plump" izgled koji je sve popularniji među svim generacijama.

## FILERI KOJI SADRŽE ANESTETIK ZA ŠTO BEZBOLNIJE ISKUSTVO

Jednom ubrizgan, Belotero hialuronski dermalni filer, trenutno ispunjava kožu zahvaljujući sposobnosti hialuronske kiseline da vezuje molekule vode za sebe što će instant povećati volumen kože i zagladiti bore. Pažljivo formuliranje ovih filera omogućava da se oni lako integriraju u kožu bez narušavanja vaših prirodnih kontura ili izraza lica uz jedinstveno prilagođavanje potrebama svakog pacijenta i pacijentice. Budući da je u ponudi više vrsta



Belotero filera koji su različite gustoće i teksture, imate priliku korigirati i one najsitnije i najfinije bore. Posebni su i po tome što u sebi sadrže i sastojak pod imenom Lidocaine koji je zapravo anestetik i učiniti će da vaš tretman bude sasvim bezbolan i ugodniji nego ikada prije, pogotovo ako je riječ o nekim osjetljivijim područjima.

## ŠVICARSKA PRECIZNOST, NJEMAČKA KVALITETA

Vratimo se još malo na početak priče i onaj 'kredibilitet' koji bi sigurni fileri trebali imati. Svi znamo za pojam švicarske preciznosti i njemačke kvalitete, zar ne? Belotero kolekcija proizvodlji se u Švicarskoj, od strane njemačkog farmaceutskog giganta Merz Aestheticsa. Na tržištu je od 2005. godine, a od 2011. godine posjeduje FDA odobrenje za korištenje u cijelom svijetu. Osnova Belotero filera je patentirana CPM tehnologija (lacički rečeno - povezivanje molekula hialurona) i različite reološka svojstva filera čime se razlikuju od drugih na tržištu, a što pak omogućava prilagodene i fleksibilne rezultate.

Spomenimo još i jednu u nizu studija koje su dostupne (Lorenz, Fagien, Flynn and Waldorf, 2013.) koji su tijekom 5 godina kontinuirano tretirali Belotero Balarice filerom ukupno 317 pacijenata i pomno ih pratili te nisu zamijetili niti jednu nuspojavu ili negativnu reakciju od strane filera.

## SADA KADA STE ODABRALI FILER, ODABERITE I PRAVOG LIJEČNIKA!

Imajte na umu da je potrebno dobro odabratи tko će vam aplicirati filere. To može isključivo doktor s diplomom i s licencom za rad. Poželjno bi bilo i da je liječnik prošao brojne treninge i edukacije kada su u pitanju dermalni filer te da, naravno, ima odlične rezultate. Konkretno, liječnici koji apliciraju Belotero filere prošli su brojne radionice, treninge, edukacije o samim filerima, načinima aplikacije, trendovima, anatomiji, komplikacijama te za sve posjeduju valjane certifikate. Upitajte ih!





# U Sarajevu uspješno održan 1. Magnetic Nail Camp Sarajevo

U Sarajevu je od 4. do 6. februara ove godine u organizaciji Magnetic Nails d.o.o. Tuzla, održan 1. Magnetic Nail Camp koji je za cilj imao pored učenja i druženja kolega i razmjenu iskustava.

Organizator campa Amela Jahić, je prije svega željela da djevojkama iz naše zemlje pruži iskustvo zajedničkog učenja i druženja sa kolegama iz svijeta noktiju.

Učesnicima je u toku kampa bilo obezbeđeno sve za rad, svi potrebni materijali i proizvodi. Na kampu su organizovane tri praktične radionice i jedna teorijska.

Kamp su obogatili i treneri iz Holandije i Srbije. Iz Holandije u goste su stigle Yessica Padberg i Deborah Clericuzio Von Swan, a iz Srbije Dragica Mijatović. Njihove radionice i iskustvo u radu su oduševile djevojke koje su prisustvovalе campu i koje su sa velikim zadovoljstvom izjavile da su uživale i obogatile svoje znanje.

Za sve učesnike su organizovali i koktel party

na kojem su svi uživali i opustili se nakon dva naporna dana edukacija i napunili baterije za treći dan campa. Ovim putem organizator se još jednom zahvaljuje svim polaznicima i pozdravlja ih, a sve ostale kolege poziva da im se pridružite na sljedećem nail campu.





# Kolagen Viti

## REVOLUCIONARNA ANTI AGE TEHNOLOGIJA



035/260-557; 061/644-435  
[magneticnails@yahoo.com](mailto:magneticnails@yahoo.com)  
[www.magneticnails.ba](http://www.magneticnails.ba)

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

# 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 uđovoljavaju 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 uredajima za tetoviranje. Za dodatne prilagodbe nijansi, svi Perma Blend pigmenti mogu se medusobno pomiješati. Kvaliteta i sigurnost su temelj onog što proizvode, iz tog razloga su jedina grupacija u USA sa certifikatom medicinskih uredaja 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](http://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. Brand koji kombinira brigu za prirodu, 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 bojanje koji se temelji na listovima mljevene kane, mješavini biljaka i organskih spojeva za trajno bojanje 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. Brand su 2013. pokrenule rodene sestre Irina Levchuk i Natalija 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 zasaju, karoten obnavlja strukturu vlasa i pospešuje rast kose, a betain vlaži kožu i folikule dlačica, što pomaže da obrve postanu jake i zdrave.*





# Briga o noktima

Svakodnevna njega noktiju može biti vrlo jednostavna i učinkovita.

**N**jega noktiju je jednako važna kao njega kose ili kože. Zdravi i njegovani nokti mogu dodati dodatnu dozu ljestvike vašim rukama i doprinijeti cijelokupnom izgledu. Evo nekoliko ključnih savjeta o njeli noktiju koje biste mogli slijediti:

**HIDRATACIJA NOKTIJU I KOŽICE:** Njega kožice oko noktiju jednako je važna kao i njega samih noktiju. Koristite hidratantne kreme ili ulja za nokte i kožicu kako biste ih održali hidratiziranim i sprječili suhoću ili pucanje kožice.

**NJEGA ZANOKTICA:** Zanoktice su osjetljiva područja oko noktiju koje zahtijevaju posebnu njegu. Nemojte ih rezati, već ih nježno gurnite unatrag pomoći drvenog štapića za nokte kako biste sprječili infekcije ili oštećenja.

**KORIŠTENJE ZAŠТИĆNIH RUKAVICA:** Ako obavljate kućanske poslove ili radite s

kemikalijama, preporučuje se korištenje zaštitnih rukavica kako biste zaštitili nokte od oštećenja i iritacija.

**IZBJEGAVANJE GRICKANJA NOKTIJU:** Grickanje noktiju može uzrokovati oštećenja i infekcije na noktima i oko njih. Pokušajte izbjegavati ovu naviku kako biste održali nokte zdravima i njegovanim.

**KORIŠTENJE LAKOVA ZA NOKTE:** Ako koristite lakove za nokte, preporučuje se korištenje baznog laka kako biste zaštitili nokte od mogućeg oštećenja od boje laka. Također, izbjegavajte korištenje acetona za skidanje laka jer može isušiti nokte. Umjesto toga, koristite blage odstranjivače laka za nokte.

**URAVNOTEŽENA PREHRANA:** Prehrana bogata vitaminima i mineralima također može pridonijeti zdravlju noktiju. Osigurajte unos dovoljno vitamina B, C, D i E, kao i cinka i biotina.



## URAVNOTEŽENA PREHRANA ZA ZDRAVE NOKTE

Ishrana igra ključnu ulogu u očuvanju zdravlja noktiju, jer pruža potrebne hranljive materije koje su im neophodne za rast, jačanje i održavanje. U nastavku vam donosimo nekoliko savjeta o ishrani za zdrave nokte.

**Proteini:** Proteini su esencijalni za rast i obnovu ćelija, uključujući i nokte. Nokti su sastavljeni od keratina, proteina koji im daje snagu i otpornost. U ishranu uključite izvore proteina kao što su jaja, meso, riba, mahunarke, orašasti plodovi i mlijecni proizvodi.

**Biotin:** Biotin, takođe poznat kao vitamin B7, igra ključnu ulogu u zdravlju noktiju. On pomaže u jačanju noktiju, smanjuje njihovu lomljivost i sprečava pucanje noktiju. Biotin se nalazi u namirnicama kao što su jaja, avokado, karfiol, glijive, orašasti plodovi i integralne žitarice.

**Gvožđe:** Nedostatak gvožđa može uzrokovati krhkost noktiju. Gvožđe je važno za pravilnu cirkulaciju krvi, što je ključno za zdrave nokte. U ishranu uključite namirnice bogate gvožđem kao što su crveno meso, riba, grah, spanak, suho voće i integralne žitarice.

**Cink:** Cink je mineral koji igra važnu ulogu u rastu i obnovi noktiju. Nalazi se u namirnicama kao što su govedina, piletina, riba, mlijecni proizvodi, orašasti plodovi, sjemenke i integralne žitarice.

**Vitamin C:** Vitamin C je poznat po svojim antioksidativnim svojstvima i pomaže u apsorpciji gvožđa, što može poboljšati zdravlje noktiju. Citrusno voće, paprike, brokoli, paradajz i jagode su bogati izvori vitamina C.

**Omega-3 masne kiseline:** Omega-3 masne kiseline su esencijalne masti koje su važne za hidrataciju kože i noktiju. Uključite izvore omega-3 masnih kiselina kao što su losos, sardine, laneno sjeme i chia sjemenke u svoju ishranu.

**Voda:** Hidratacija je ključna za održavanje zdravlja noktiju. Pijte dovoljno vode tokom dana kako biste održali hidrataciju organizma.

# Zorica Matović: Proljeće na noktima

Ove se sezone možete poigrati s bojama, ali i uzorcima te oblicima noktiju - pustite mašti na volju i svojoj vjernoj noktarici pokažite odabranu inspiraciju.



Zorica Matović dolazi iz Nevesinja. U beauty svijetu je 12 godina. Završila je nastavnički fakultet (razredna nastava) i u isto vrijeme kurs za frizera. Roditelji su joj otvorili salon i radila je kao frizer godinu dana, ali to nije bila njena ljubav. Njenu kreativnost je više ispoljavala na noktima, gdje se rodila ideja da radi kao manikirka. Od tada je uspješna u svom poslu.

Piše: Zorica Matović, nail artist

**R**azigrano, nježno, obojeno – proljeće. Baš takva može biti i vaša iduća manikura. U modnome svijetu trenutačno dominiraju vedre boje, a ako volite usklađivati boju svojih noktiju s outfitima ili jednostavno pratite trendove, donosimo vam nekoliko prijedloga koji će vas natjerati da i svoje nokte obučete u proljetno ruho. To su riječi Zorice koja jedva čeka da uljepšava noktiće svojih klijentica sa razigranim proljetnim bojama.

Kada su u pitanju lakovi za nokte i manikure, jedno je sigurno – proljeće 2023. rezervisano je za žive boje i šarene nokte koji mame osmijeh na lice. Isti trend nastaviti će se i u ljetnim mjesecima.

Od tehnika koristim gel, gel lak tehniku i klasičnu manikuru. Klijentice se najčešće opredjeljuju za gel tehniku. Gel tehnikom mogu birati oblik, dužinu nokta, da li na šablone ili tipsama, njihov je izbor. Ako je priroda lijepom obliku nokta

uskratila dužinu i snagu, onda klijentice biraju ekstenzije.

Klijentice često biraju tamnije nijanse, uglavnom to bude boja vina, crni, tamnocrveni, tamnozeleni, smeđi i slično. Ovaj tonalitet boja dio je čarolije tokom godine, ali svakako da će se u narednim

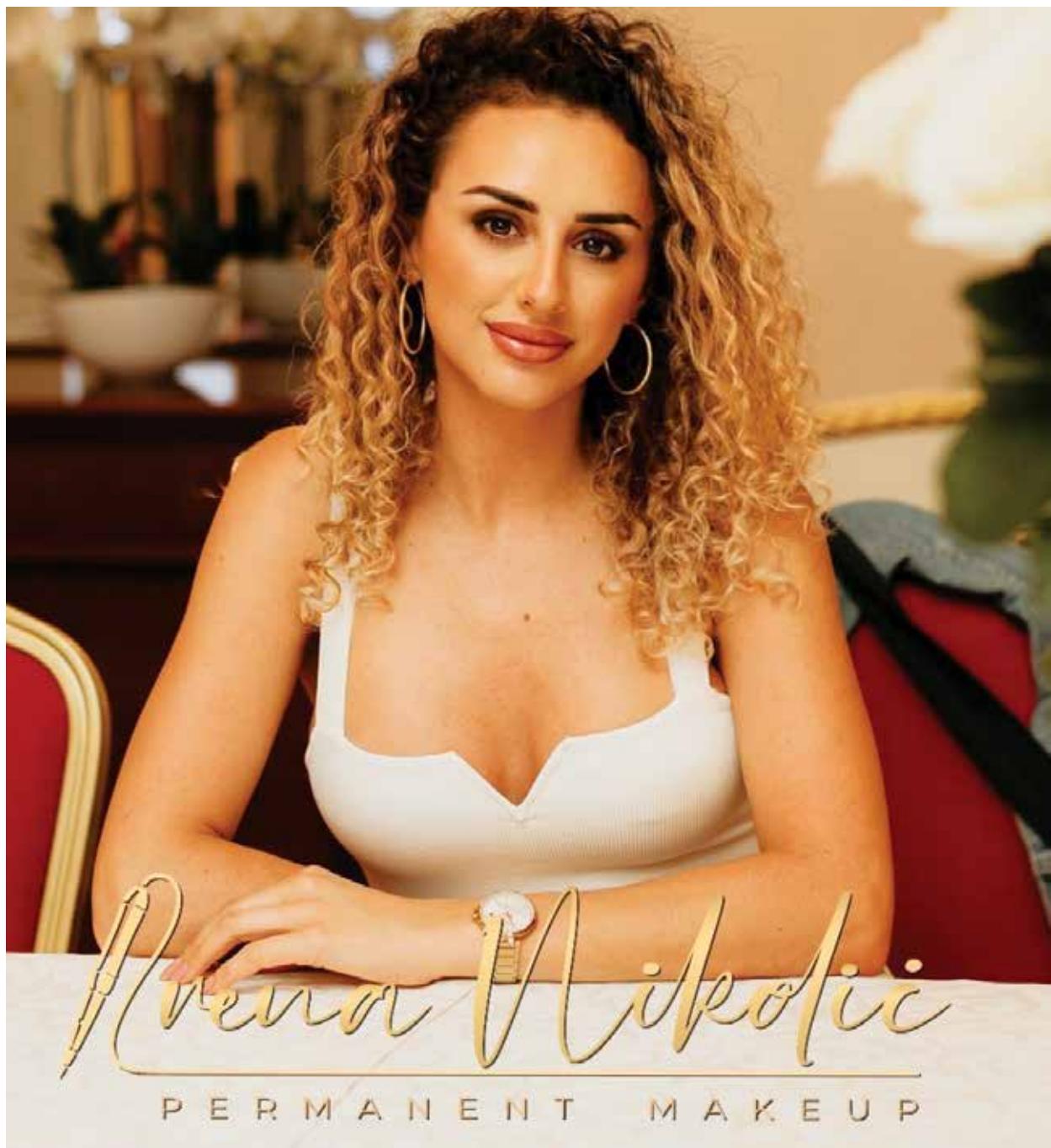




mjesecima birati nešto vedrije i razigranije boje i nijanse.

Najčešće pitanje i nedoumica svake klijentice je ista – „koji oblik izabratи?“. Oukusima se ne raspravlja, a super stvar je što uvijek možete uraditi oblik koji vam se u tom mjesecu dopada, pa naredni mjesec ukoliko vam nije prirastao srcu birate neki drugi. Sa noktima je lako ako se lijepo održavani i zdravi. Možda jedna moje preporuka su nokti sa suženim stranama jer ovim noktima svaka dame upotpuni svoj stil.

Volite svoje nokte, pokažite im ljubav. **Svaka žena treba da brine o estetskom izgledu svojih noktiju.** Njegovani i uredni nokti odraz su brige o sebi. Da biste radili posao manikirke i bili uspješni u njemu morate imate osjećaj za estetiku, pratiti modu i trendove i ono najvažnije bit perfekcionista i pozitivna osoba, kako bi vaše klijentice sa osmijehom izlazile iz salona.



# Irena Nikolić: Outshine eyeliner – je trenutno hit u svijetu trajne šminke

Pogled je naglašeniji, izgledate sređeno ali ne pretjerano. Za klijentice koje su malo smjelijeg duha, osim smeđe, za sjenčenje uz crnu boju Nikolina koristi i plavi, zeleni pa čak i ljubičasti pigment.

Piše: Irena Nikolić, permanent make up

**I**z beauty svijeta danas vam predstavljamo Irenu Nikolić. Od djetinstva Irenu je privlačilo sve što ima veze sa uljepšavanjem, te zadnjih 15 godina ima tu sreću da živi svoj san, i da

je osnova njenog posla upravo – ULJEPŠAVANJE. U današnje vrijeme svi smo fokusirani da pratimo trendove pa se i u svijetu šminkanja moda neprestano mijenja, kao i materijali s kojima se

radi. Nikolina se posvetila raznim tretmanima za njegu i problematiku lica i tijela, te trajnoj šminci. A o kakvoj to tehnički trajne šminke priča, pročitajte u nastavku.

### MOJ PUT KA TRAJNOJ ŠMINCI

2015 godine sam otisla na prvu edukaciju iz trajne šminke i apsolutno se zaljubila. Sa svakom novom edukacijom u meni je rasla želja za znanjem i primjenom novih tehniki. Svaki dan odlazim sretna na posao, jer imam mogućnost opravdati povjerenje svojih klijentica, koje su zadovoljne mojim radom jer svakoj pristupam individualno, te kod svake nastojim naglasiti ono najljepše. Smatram da se moj uspjeh temelji na temeljito/potpunom pristupu klijentici gdje osim uljepšavanja trajnom šminkom nastojim pružiti i odgovarajući njegu koži kroz razne tretmane za lice. Kroz godine rada i konstantno usavršavanje rodila se i želja da podijelim svoje znanje. U svom beauty centru budućim kolegicama nudim osnovne edukacije iz sve tri regije trajne šminke (obrve, oči i usne) te također napredne edukacije za usavršavanje pojedine zone ili tehničke. Također u našem centru možete dobiti edukacije za nokte, trepavice, maderoterapiju (klasičnu i brazilsku) i plasma pen. Uzbuđena sam što uskoro započinjem suradnju s srednjim kozmetičkim školama, gdje sam pozvana kao gost predavač iz trajne šminke. Prošle godine sam sudjelovala na međunarodnom natjecanju WULOP trajne šminke, održanog na Zlatiboru gdje sam za svoj rad sjenčenog eyelineru osvojila 2.mjesto. Priznanje za svoj rad sam također dobila i u vidu prilike da kao Demo Speaker prezentiram svoju autorsku tehniku sjenčanog eyelineru na PMU BALKAN CONGRESS-u u Sarajevu. **Kolegice su prepoznale moju kvalitetu te je najpopularnija edukacija koju nudim upravo za sjenčeni eyeliner sa autorskim nazivom „OUTSHINE EYELINER“**

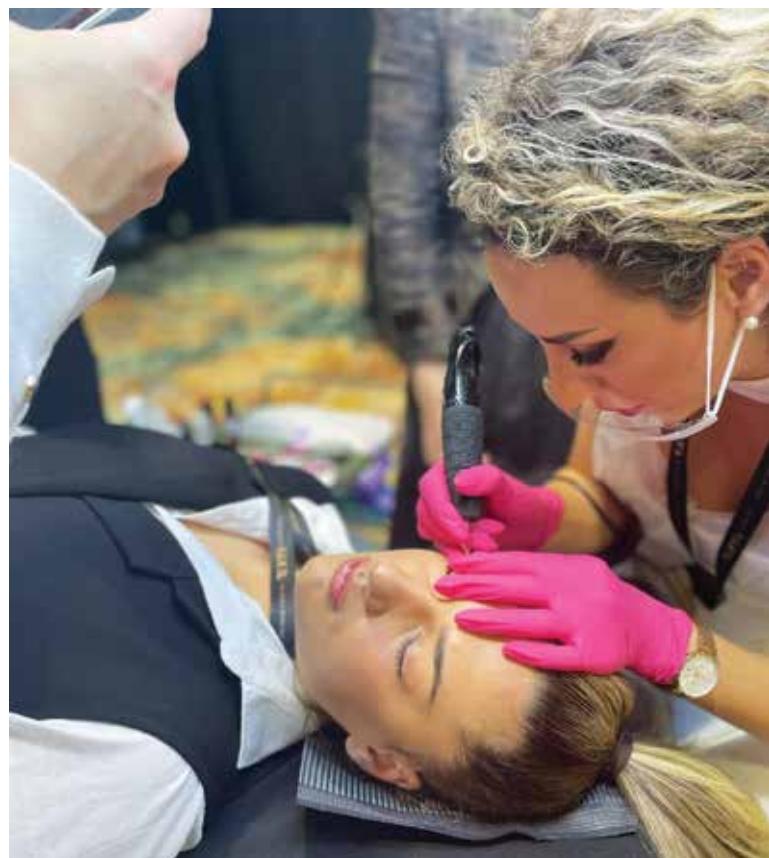
### MALO VIŠE O TEHNICI OUTSHINE EYELINER

Sjenčeni eyeliner je trenutno hit u svijetu trajne šminke te je i meni posebno drag tretman, koji je također najizvođeniji u mom centru. **Moja tehniku „outshine eyeliner“ podrazumijeva gusto popunjavanje pigmentom područje kapka među trepavicama (lashline) što jako lijepo naglasi oči i produbi pogled.** Iz linije trepavica ne radim krutu, intenzivnu crtu već područje prema kapku sjenčim kombinirajući crnu i smeđu boju pigmenata. Na taj način kreiram zavodljiv pogled bez strogih linija klasičnog eyelinera.

Ova tehniku je pun pogodak i za starije dame, te za one sa spuštanijim kapcima jer sam u mogućnosti prilagoditi intenzitet sjenke svakom oku. Outshine eyeliner je tehniku koja je nosiva u svakoj prilici i u svako doba dana. Pogled je naglašeniji, izgledate sređeno ali ne pretjerano. Za klijentice koje su malo smjeličeg duha, osim smeđe, za sjenčenje uz crnu boju koristim i plavi, zeleni pa čak i ljubičasti pigment. Osim prave tehničke za sve tretmane trajne šminke, pa i outshine eyelinera, jako je bitno da koristite i kvalitetan materijal. Odlaskom na svjetsko natjecanje i kongres Wulop koje se održavalo u Antaliji u Turskoj, imala sam priliku upoznati se sa mnoštvom svjetski priznatih majstora te isprobati razne brendove PMU pigmenata. **Moju pažnju privukli su Hanafy pigmeni za trajnu šminku. Jako sam zadovoljna rezultatom koji dobijem, te ih rado preporučam svojim učenicama i kolegicama.**

Svim budućim kolegicama preporučila bih da slijede svoje snove ali da budu svjesne da se preko noći ne postaje stručnjak. Jako je bitno da ulože u svoje znanje i kvalitetne preparate. U svakom trenutku moraju biti svjesne koliku odgovornost nose izvodeći trajne tretmane na licima klijentica.

**Ovo je prekrasan posao koji nudi značajnu finansijsku dobit, međutim novac i brza zarada ne smiju biti misao vodilja ili prioritet.**



Larisa Sufi specijalista kozmetologije, profesor u srednjoj školi i vlasnica kozmetičkog salona Larisa. Ovim se poslom bavi preko 25 godina. Ištice da je jako sretna kad osobama sa aknama vrati samopouzdanje i osmijeh na licu. Dugogodišnjim znanjem, radom i usavršavanjem kontinuirano nastoji riješiti problematiku nastanka i liječenja akni.



## Larisa Sufi: Istine i zablude o aknama

Ne postoji čarobni okvir u koji se mogu svrstati svi pacijenti s aknama, nego je potrebno kod svakog pacijenta pojedinačno pomno pratiti način života, kako bi i propisana terapija bila čim uspješnija.

Piše: Larisa Sufi, spec.kozmetologije, podolog

**A**kne su hronično zapaljenje pilosebacealne jedinice sa tipičnom predominacijom javljanja centripetalno (lice, grudni koš i leđa), u periodu od puberteta, oko 10-te godine i traje do sredine druge decenije života, mada može se produžiti sa trajanjem do četvrte decenije.

Propionibacterium acne je normalan stanovnik naše kože. Problem nastaje kada dođe do poremećaja u keratinizaciji i lučenju sebuma, te povećanju broja ove bakterije. Detaljnije o aknama pročitajte u nastavku.

### ŠTA UZROKUJE NASTANAK AKNI?

- Hormonske promjene - menstruacija, trudnoća, menopauza i kontracepcija
- Povećanje androgena poput testosterona
- Prekomjerna proizvodnja sebuma može izazvati masnu kožu, začepljene pore i akne
- Stres i načina života su faktori koji mogu pogoršati akne
- Prekomjerno korištenje pudera na licu

### KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU AKNI KOD ODRASLIH I KOD TINEJDŽERA?

- Akne kod odraslih često su uzrokovane



nemogućnošću tijela da se izbori s viškom hormona. Teže ih je liječiti i vrlo često se stvaraju cistične akne. Često se pojavljuju na području brade i vrata.

- Tinejdžerske akne su često izazvane naletom hormona tokom puberteta koji stvaraju prekomjernu proizvodnju sebuma. Tinejdžeri imaju pretežno crne i bijele mitesere.

### KOJE SU RAZLIČITE VRSTE AKNI?

Uopšteno se akne prema ozbiljnosti simptoma dijele u 4 skupine:

- **akne 1. stupnja** (blage) sastoje se od mikrokomedona, otvorenih i zatvorenih komedona, uz prisutnost vrlo male upale
- **akne 2. stupnja** (umjerene) tipične su po upaljenim papulama (prištići) uz komedone;
- **akne 3. stupnja** (teži oblici acnae vulgaris) tipične su po papulama, pustulama i komedonima uz intenzivnu upalu;
- **akne 4. stupnja** (vrlo izražene; cistične i nodularne) snažno su upaljene i nodularne, bolne, te uključuju i trup te ostavljaju ožiljke.

Ne postoji čarobni okvir u koji se mogu svrstati svi pacijenti s aknama, nego je potrebno kod svakog pacijenta pojedinačno pomno pratiti način života, kako bi i propisana terapija bila čim uspješnija.

### DA LI ODREĐENA HRANA IZAZIVA AKNE?

Hrana bogata zasićenim mastima, aditivima i prostim šećerima može u nekoj mjeri

pogoršati nastanak akni, ali nikako nije uzročnik akni. Međutim, kako taj način ishrane nije dobar za naš organizam, svakako se preporučuje balansirana ishrana bogata povrćem, ribom, integralnim žitaricama i voćem. Naravno hrana koja je puna konzervanasa, aditiva, pa čak i hormona u nekim namirnicama veoma je štetna za lice.

### DA LI POSTOJE TRETMANI KOJI UBRZAVAJU PROCES LIJEĆENJA AKNI?

Redovna rutina čišćenja lica u salonu (komedoekspresija). Primjena hemijskih pilinga može značajno ubrzati proces liječenje akni. Na primjer piruvični piling ne samo da ubrzava liječenje akni, već i smanjuje mogućnost nastajanja ožiljaka i uklanjanje fleka. Kada dominiraju komedoni, komedoekspresija i salicilna kiselina uspješno rješavaju ovaj problem. Primjenom specijalnih pilinga uklanja se orožala koža, smanjuje se populacija bakterija i u značajnoj mjeri se ubrzava proces liječenja akni.

**U kozmetičkom salonu Larisa** postoji i veliki broj tretmana koji rješavaju ovu problematiku lica. Kod klijenta sa upalnim aknama, mitiserima i mikrocistama, počinjemo sa 3 – mjesecnim tretmanom. Na kraju tog razdoblja zajedno ponovo procijenimo rezultate. Obično dolazi do relativno dobrog poboljšanja upale, ali može proći i duže vrijeme kod komedoalnih akni. Tada je potrebno nekoliko tretmana. Neka vaša rutina bude bar jednom mjesечно posjeta kozmetološkim salonima.



# BLEFAROPLASTIKA

## Uljepšavanje i podmladivanje očnih kapaka

Malo je estetskih operativnih zahvata, kao što je korekcija očnih kapaka, koji mogu tako efektno promijeniti čovjekovu svakodnevnicu i uljepšati mu život. Ali i napraviti hirurga i pacijenta sretnim i zadovoljnim.

Pišu: Prof. dr. Reuf Karabeg i prim. dr. Amela Karabeg



Blefaroplastika se može raditi iz estetskih ili funkcionalnih razloga. Kada je razlog estetske prirode, zahvatom se uklanja neželjeni efekt starenja podizanjem očnih kapaka, te uklanjanjem masnih vrećica ispod očiju i nabora. Funkcionalna blefaroplastika izvodi se kada spušteni kapci fizički blokiraju ili smanjuju vidno polje zbog oslabljenih mišića. Takvo stanje naziva se blefarohalaza. Kroz tekst u nastavku vas vode prof. dr. Reuf Karabeg i prim. dr. Amela Karabeg kroz cijeli proces blefaroplastike.

### STARENJE KOŽE I UZROCI

Regija okajena najvažnije mjesto izražavanja ljudskih emocija i interpersonalne komunikacije ali i područje lica koji prvo pokazuje znakove starenja. Koža oko očiju gubi elasticitet te mišići i

koža postaju opušteni. Na gornjim kapcima se pokazuju preklopi kože. A na području ispod donjih kapaka nabori se produbljuju. **Sa progresivnom slabošću mišića uzrokovanim starenjem, masni jastučići oko očiju (na gornjem kapku 2 a na donjem kapku 3 jastučića) izbijaju prema naprijed i pojavljuju se kao vrećice.** Pacijent odaje utisak tužnije i starije osobe od stvarnosti. Naravno da sve ovo kvari izgled očiju ali i kompletan utisak lica.

Lokalne, sistemske i endokrine bolesti ali i način života (pušenje, alkohol, umor, nedovoljno spavanje) mogu značajno utjecati na izgled ove regije. Starenje se počinje nagovještavati upravo u ovoj zoni. Starenjem uzrokovana neelastičnost vezivnoga tkiva na gornjim kapcima stvara «višak kože» koji svojom težinom povlači kapke očiju prema dole i lice dobija starački izgled.

### ŠTA JE PTOZA KAPKA?

Estetska korekcija kapaka tj. blefaroplastika se treba razlikovati od ptoze kapka. **To je poremećaj u kojem je gornji očni kapak spušten i ometa vid koji ako se korekcija ne uradi na vrijeme može dovesti i do sljepoće kod djece.** Zato je naročito važno za ovaj poremećaj da se liječi na vrijeme kod djece, kako ne bi utjecalo na uredan razvoj vida. Puno je razloga za nastanak ptoze kapka a uzrok može biti urođen i stečen (primjer urođenog na slici 1, iz vlastite arhive). Tada se radi operacija podizanja kapka.



prije operacije ptoze kod djeteta (arhiva doktorova)



poslije operacije ptoze kod djeteta (arhiva doktorova)

### EVOLUCIJA TEHNIKE

Tretman promjena očne regije (bore i podočnjaci) je doživio evoluciju unazad nekoliko posljednjih dekada. Bazična hirurška tehnika se sastoji od uklanjanja viška kože i «plavih-modrih-vrećica» koje u osnovi predstavljaju masne jastučiće.

Napredak u tehnici se sastoji u selektivnom pristupu svakoj od struktura kapaka koje su eventualno zahvaćene procesom starenja (koža, mišić, septum, ligamenti, tarzalna ploča) i konsekutivnom rekonstrukcijom u skladu sa individualnom kliničkom situacijom. Kako bi se dodatno reducirale bore ispod i oko očiju i pojava bora sa strane kapaka koje se nazivaju "vranina stopala", **blefaroplastika**

se može kombinovati sa tretmanom botulinum toksinom (botox).

**Operativna procedura uobičajeno traje ukupno 75-90 minuta za sva četiri kapka. Ako se rade samo gornji kapci, operativni zahvat traje oko 30-tak minuta.** Najčešće se izvodi u lokalnoj anesteziji uz analgosedaciju (tzv. »light anestezija«) i potpuno je bezbolna. Važna je stoga što imamo mogućnost komuniciranja s pacijentom i isti može praviti pokrete kapaka na naš zahtjev. Tako imamo odmah uvid što smo napravili i da li treba još neka korekcija u isto vrijeme. U opštoj anesteziji nemamo mogućnost «aktivne» kontrole rezultata te iskustvo hirurga mora biti veće.

Današnji trend je da se masni jastučići ne odstranjuju nego se redistribuiraju. Što znači da se za «mladi izgled» isti premještaju sa mesta gdje ih ima u višku na mjesto gdje je nedostatak masnoga tkiva. To je jedna od revolucionarnih promjena u odnosu na dosadašnje tehnike. Nažalost, nisu svi plastični hirurzi u mogućnosti izvesti ovakav vid operativnog zahvata.

Prof. T. Biggs iz USA (Urednik najpoznatijega biltena iz estetske hirurgije u svijetu, Aesthetic plastic surgery), na jednom ne tako davnom kongresu, sjećam se, rekao: »Uradio sam preko 4 000 'pogrešnih' operacija», misleći na dosadašnji trend i na ovaj zaokret u razmišljanju i operativnoj tehniци. Naravno da se ne radi o pogrešnim operacijama koje je uradio čuveni profesor, nego je došlo vrijeme za poboljšanje tehnike.



prije estetske blefaroplastike



5. dan poslije estetske blefaroplastike

#### ODABIR HIRURGA I SELEKCIJA PACIJENTA

Zanimljivo je da se operativnom zahvatu u bar trećini slučajeva podvrgavaju muškarci. Najčešći pacijenti su ipak žene u 4. dekadi života. Pacijent mora biti motivisan, da razumije proceduru, sarađuje u skladu sa uputama ljekara i da na adekvatan način sproveđe postoperativnu njegu.

S druge strane, ako se hirurški zahvat ne izvede adekvatno, može promijeniti ekspresiju lica ili oštetiti funkciju kapaka koju može biti teško korigirati bez estetskih posljedica. Pažljiva hirurgija je od najvećega značaja i hirurg početnik mora započeti sa jednostavnijim tehnikama. Iskustvo mu dozvoljava sigurnost u izvođenju «naprednih »tehnika. **Stoga, precizna preoperativna evaluacija je esencijalna ali i iskustvo hirurga je od najveće važnosti za dobar rezultat i zadovoljstvo pacijenta.**

#### POSTOPERATIVNA NJEGA

Postoperativna njega je jednostavna. Pacijent

nakon «light» anestezije ide kući 2h nakon operativnog zahvata. Ukoliko je operacija izvedena (izuzetno rijetko, u 2% slučajeva) u opštoj anesteziji, pacijentu savjetujemo hospitalizaciju 4-6 h. Hladni oblozi (specijalne «naočale» koje damo pacijentu) se preporučuju do 48h. Polovinu konaca skidamo već nakon 3 dana, a preostale nakon dodatna 3 dana. Zarastanje rana kod pušača teče sporije, a estetski rezultati mogu biti i slabiji. Zbog toga se pušačima preporučuje prestanak pušenja 2 sedmice prije i četiri sedmice nakon operativnoga zahvata. Povratak na posao se očekuje za 3-5 dana, uz kamuflažu naočalama. Kod osoba malo liberalnijeg pogleda na svijet, povratak na posao može biti i nakon dan-dva. Nošenje kamuflažnih naočala nije potrebno nakon 7 dana.



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



ICPPLAST  
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

# Pripreme za godišnji odmor su počele, a mi na plažu ne idemo bez ovih proizvoda!

Topli ljetni dani su nam stigli i svi smo već bar u mislima negdje na plaži. Nakon kišnog i varljivog proljeća, naša koža još uvijek nije se stigla priviknuti na izloženost sunčevim zrakama i moramo se postepeno privikavati za boravak na suncu. U tome nam može pomoći beta karoten - organski pigment, izoliran iz voća i povrća, najčešće iz korijena mrkve.

**O**sim što je poznat kao snažan antioksidans jer spriječava oštećenja uzrokovana slobodnim radikalima koji se oslobađaju kroz izloženost štetnim UV zrakama, djelotvoran je i kod ubrzanog tamnjjenja, ali i kod održavanja preplanule bronzane boje.

Krenuvši upravo od ovih spoznaja o pozitivnom djelovanju beta karotena u pripremi kože za izlaganje suncu, u Olivalu su formulirali liniju proizvoda za ubrzano tamnjjenje: **SUPER Mrkva**. Beta karoten kombiniran je s najboljim prirodnim uljima masline, kakaovca i oraha. Maslinovo ulje, poznato u svim Olivalovim proizvodima, visoke je kvalitete i spada u grupu ekstra djevičanskih ulja dobivenih postupkom hladnog prešanja. Kakao maslac koristi se i u proizvodnji čokolade, a orahovo ulje dobiveno je maceracijom suhih zelenih ljušaka oraha. Svi ti sastojci kombinirani u ovoj liniji proizvoda pomažu u „izvlačenju“ melanina na površinu kože te na taj način ubrzavaju proces tamnjjenja, dajući koži pri tome zdrav i preplanuli izgled uz minimalnu izloženost suncu.

**U liniji za ubrzano tamnjjenje SUPER Mrkva više je proizvoda**, a svaki je poseban na svoj način: SUPER Mrkva Pekmez za ubrzano tamnjjenje bez UV zaštite - lagane je, mazive i hranjive teksture, ugodnog mirisa, prirodne žute boje koja se brzo upija i stapa s preplanulom bojom kože tijela. Ne sadrži smeđi pigment nego samo prirodno obojena ulja. Namijenjen je koži koja već ima podlogu i nije osjetljiva na sunce, te osim prirodnih pigmenata ne sadrži UV filtre. Zbog bogatog sastava, ulja masline, mrkve, oraha i kakaovca, odgovara svim tipovima kože.

SUPER Mrkva Pekmez za ubrzano tamnjjenje SPF 10 - lagano je toniran, vrlo brzo se upija u kožu, a preplanulost naglašava dodatkom prirodnog smeđeg pigmenta. Ujedno, lagano štiti kožu (SPF 10) od UVA i UVB zraka te je namijenjen svim tipovima kože. Osim beta karotena iz

mrkve sadrži još i prirodno obojena ulja oraha, kakaovca i masline koja doprinose učinku pojačanog tamnjjenja.

## SUPER MRKVA SUHO ULJE ZA UBRZANO TAMNJENJE I ZLATNO ULJE ZA UBRZANO TAMNJENJE

Poznato je da su **suha ulja** novi oblik njege kože koja se u trenu upijaju, ne ostavljaju masni trag, a ujedno štite i njeguju kožu. Maslina, mrkva i orah glavne su sastavnice ovih ulja koja ublažavaju štetno djelovanje UV zraka, ali i naglašavaju prirodnu preplanulost i boju kože. Preporuka je ulje koristiti na koži koja već ima podlogu i nije osjetljiva na sunce, kao i kombinovati sa zaštitnim proizvodima jer osim prirodnih ulja ne sadrži UV filtre. **Suho ulje sa zlatnim sjajem** naglašava bronzanu boju kože, obogaćeno je česticama zlatnog sjaja koja pojačavaju sjaj i daju svjetlucavi efekt koži i kosi te ga možete koristiti i za večernje izlaska.

Međutim, koliko god svi težili preplanuloj, bronzanoj koži, nikako ne smijemo zaboraviti i na štetno djelovanje sunca na naš organizam. Od sunca se moramo štititi svakodnevno jer samo jedan kraći boravak na suncu bez adekvatne zaštite može izazvati niz neugodnosti: od crvenila i nadraženosti kože, do težih stanja. I zato prije korištenja ovih proizvoda za ubrzano tamnjjenje ne smijete zaboraviti i na adekvatnu zaštitu kože tijela s odgovarajućim zaštitnim faktorima. Kombinacija proizvoda s visokim SPF-om i jednog od proizvoda iz linije SUPER Mrkva garancija je zdravog i osunčanog tena.

**OLIVAL**

Potražite Olival proizvode u svim DM i CM drogerijama kao i na web shopu:  
[www.olival.ba](http://www.olival.ba)  
Facebook: [Olival.Cosmetics](#)  
Instagram: [olival.ba](#)



# Njega kože u menopauzi ne mora biti izazov. Uz **bioten NUTRI CALCIUM** liniju budućnost je ženstvena!

Uz sve što se mijenja tokom menopauze, fokusirajmo se na ono što preostaje. Poput vaše ženstvenosti koja traje!

**bioten NUTRI CALCIUM** linija posebno je kreirana za žene u menopauzi i postmenopauzi. Razina kalcija prirodno opada s godinama, ali postoje načini da se održi njena stabilnost. Jedan od načina je korištenje odgovarajućih proizvoda za njegu lica.

Menopauza je prekretnica u životu. Praktično, u menopauzi smo vrlo kratko, samo jedan dan, a nakon toga ulazimo u postmenopauzu. Uz to ide i suhoća kože, a **bioten NUTRI CALCIUM** linija savršena je za put do zdrave, njegovane i svježe kože, bez obzira na dob.

Ova linija sadrži kalcij koji poboljšava zaštitnu barijeru kože i potiče njezinu regeneraciju, dok aktivni sastojak, pojačan jedinstvenom hidratantnom snagom vitamina B5, osigurava sjaj i zdrav izgled kože. FemiGen+, snažan aktivni ekstrakt prirodnog porijekla, poboljšava elastičnost kože, zaglađuje duboke bore i definira konture lica. Sadrži 95% sastojaka prirodnog porijekla. **NUTRI CALCIUM** linija se sastoji od seruma, dnevne i noćne kreme.

## BIOTEN NUTRI CALCIUM

### DNEVNA KREMA

**bioten NUTRI CALCIUM** dnevna krema za zatezanje i vraćanje elastičnosti kože lica sa zaštitnim faktorom SPF 10, sadrži 84% sastojaka prirodnog porijekla te svakodnevno jača i hrani kožu. Posebno formulirana za žene u menopauzi i postmenopauzi, pomaže smanjiti znakove hormonalnog starenja kože. Također, klinički rezultati nam potvrđuju da konture lica postaju vidljivo redefinirane.

### BIOTEN NUTRI CALCIUM NOĆNA KREMA

**bioten NUTRI CALCIUM** noćna krema za zatezanje i vraćanje elastičnosti kože lica sadrži 94% sastojaka prirodnog porijekla te svakodnevno jača i hrani kožu.

Kalcij poboljšava zaštitnu barijeru kože i potiče njezinu regeneraciju što potvrđuje čak 92% ispitanih žena. Elastičnost kože se poboljšava, dubina bore je smanjena i koža je bolje hidrirana.

### BIOTEN NUTRI CALCIUM SERUM

**bioten NUTRI CALCIUM** serum sadrži sastojke prirodnog porijekla koji koži vraćaju

elastičnost i smanjuju znakove hormonskog starenja. Koža je bolje hidrirana, a dubina bora smanjena. Serum je namijenjen svim ženama u menopauzi i postmenopauzi.

Ako vam se **bioten NUTRI CALCIUM** linija proizvoda čini kao rutina njegе na kojoj bi vam koža bila zahvalna, nastavite čitati jer vam otkrivamo pravilan redoslijed korištenja ove linije.

Svako jutro nanesite dnevnu kremu na očišćeno lice i vrat za intenzivnu hidrataciju tokom dana, a svaku večer, nakon detaljnog čišćenja kože lica i vrata, nežno umasirajte noćnu kremu kako bi djelovala dok vi spavate.

Uživajte u njegovanoj koži čak i u menopauzi uz **bioten NUTRI CALCIUM** liniju proizvoda!



Budućnost je  
ženstvena



bioten  
**NUTRICALCIUM**

Menopauza je dio naših života, kao i ženstvenost u bilo kojoj životnoj dobi. bioten Nutricalcium je nova linija za njegu lica, posebno dizajnirana za potrebe kože tokom i nakon menopauze. Sadrži kalcijum za jačanje i smanjenje suhoće kože, te Femigen+ za povećanje elastičnosti i smanjenje bora.  
Jer ženstvenost ne prestaje u menopauzi.

PREPORUČENO ZA GORINE  
50+

# ELENAS D.O.O. –



## iznajmljivanje kozmetičkih aparata



Osim kupovine uređaja od sada ih možete i iznajmiti!

### U USLUGU NAJMA UKLJUČENI SU:

- **Instalacija samog uređaja,**
- **Edukacija Vašeg osoblja,**
- **Brz i efikasan servis,**
- **Sistemska podrška.**

*Velika olakšica za mnoge kozmetičare koji u trenutku možda i nisu u mogućnosti uzeti nove aparate, ili one koji su u početku razvijanja svog biznisa. Uređaji se iznajmljuju na minimalan vremenski period od 3. mjeseca, te se potpisuje ugovor o najmu.*

**E**  
**ELENAS**  
MOSTAR

**K**ompanija Elenas d.o.o. iz Mostara već je dugi niz u beauty industriji, gdje su prije nekoliko godina postali ekskluzivni zastupnici za kozmetičke uređaje DeluxArt. Sponzorom da beauty industrija iz dana u dan raste, te da tržište traži novitete, tim Elenas je došao na ideju da se njihovi kozmetički uređaji mogu iznajmiti. Ovo je savršen način za kozmetičare koji nisu sigurni u neke aparate, od sada ih iznajmljivanjem mogu probati, a na kraju kupiti ukoliko je to ono što im treba.



Više informacija možete dobiti na stranici  
[www.elenas.ba](http://www.elenas.ba) ili pozivom na broj telefona:  
+387 63 202 140



UPOZNAJTE ČARI  
KOREJSKE KOZMETIKE



***beauty-garden.ba***



## BEAUTY OF JOSEON

**U BiH je napokon stigao brend obožavan na društvenim mrežama**

**Viralni korejski brend odnedavno je dostupan i u BiH:**

- Beauty of Joseon je jedan od najprodavanijih i najbrže rastućih korejskih brendova u svijetu
- Tajna njegove učinkovitosti krije se u korištenju prirodnih biljnih sastojaka u kombinaciji sa suvremenim otkrićima u njezi kože
- Ovaj brend osvojio je svijet svojim formulacijama, a jedan od proizvod kojim su dobili najveću vidljivost je Relif Sun Rice + Probiotic SPF50+ krema za zaštitu od sunca

Za vrijeme korejske dinastije Joseon, Koreja je doživjela procvat, a u njezi kože postavili su se temelji za **korištenje biljnih sastojaka**. Korejski brend

**Beauty of Joseon** inspiriran je mudrostima i tajnama ljepote korejske dinastije Joseon i vjeruje da je **blistava koža ključ ljepote**.

Od njegove čiste i elegantne estetike do minimalističkih formula, proizvodi ovog brenda su proslava svega što je jednostavno, ali luksuzno. Beauty of Joseon nudi predivne proizvode koji su fokusirani na **anti-age i na hidrataciju kože**.





Jedna od superzvijezdi brenda je svakako Dynasty Cream koja nudi formulu u obliku gela bogatu prirodnim sastojcima. Ova krema uključuje 29% vode od rižinih mekinja, 5% vode od korijena ginsenga te ekstrakte meda i orhideje, koji zajedno s osnovnim sastojcima za njegu kože poput hijaluronske kiseline, niacinamida i skvalana hidratiziraju i jačaju kožu. Dovoljno hranjiva za korištenje tijekom cijele godine, a opet dovoljno lagana za one s masnijom kožom, ovaj proizvod morate imati bilo da tražite intenzivnu hidrataciju ili anti-age kremu.

Svakodnevno nanošenje kreme za zaštitu od sunca ključno je za sprječavanje bora i pigmentacijskih mrlja od sunca. Upravo je Relief Sun Rice+Probiotics učinila ovaj brend svjetski popularnim, svojom laganom formulom kremastog tipa koja ne ostavlja bijele tragove, a lice ostavlja sjajnim i hidratiziranim. Opremljena je SPF 50+ PA++++ za učinkovitu zaštitu od UV zraka. Dodatni sastojci ekstrakta rižinih mekinja i probiotika osiguravaju da vaša koža ostane umirena i hidratizirana tijekom cijelog dana. Brojni korisnici diljem svijeta obožavaju ovu kremu i navode kako je jedna od najboljih krema sa zaštitnim faktorom.



Cijela Beauty of Joseon linija ekskluzivno je dostupna na **beauty-garden.ba** webshopu.



# Ljiljana Mijatović: Kako izabрати правог мајстора за.edukaciju nadogradnje trepavica?

Djevojke koje žele početi se baviti poslom nadogradnje trepavica, najprije trebaju znati da je potrebno ići korak po korak. Kreće se od bazne edukacije, a poslije se stiče dodatno znanje kroz naredne edukacije.



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 tehnika koja postaje sve više popularna među damama. Shodno tome da je potražnja sve veća, sve više djevojaka se odlučuje za edukaciju u ovom poslu. Kroz razgovor sa Ljiljanom, kroz ovaj tekst objasnit će vam i približiti na šta sve trebate обратити pažnju kada birate edukatora.

Djevojke koje žele početi baviti se poslom nadogradnje trepavica, najprije trebaju znati da je potrebno ići korak po korak. Kreće se od bazne edukacije, a poslije se stiče dodatno znanje kroz naredne edukacije.

Postoje dvije tehnike nadogradnje trepavica, a to

su: klasična nadogradnja tehnika 1:1 i tehnika ruski volumen trepavica. Sama cijena edukacije je svima bitna, ali svakako ne treba biti ključni faktor pri odabiru samog edukatora. Tražite od edukatora da vam dostavi plan edukacije u kojem ćete vidjeti koliko traje sama edukacija, kako su raspoređeni sati edukacije, te šta ona sve obuhvata, da li praktični dio radite na modelima ili lutkama i slično.

Kvalitetna edukacija bi trebala sadržavati sljedeće:

**Trajanje edukacije minimalno 16 radnih sati;**

**Detaljan teoretski dio;**

**Praktični rad na lutkama;**

Da ima praktični rad na modelu zbog svih situacija koje se svakodnevno dešavaju s klijentima kao

na primjer: žuljanje podloške pri samom postavljanju, peckanje ljepila, treptanje oka i slično.

Budite slobodni raspitati se kod prethodnih učenika koji su završili edukaciju kod tog edukatora kod kojeg planirate vašu edukaciju.

Pripremite se da uložite mnogo rada i truda, kako biste kvalitetno obavljali ovaj posao.

Na edukacijama ćete dobiti informacije, bit će vam pokazane tehnike i način rada, ali je vježba ono što slijedi poslije iste.

### ŠTA SE DEŠAVA KAD NE IZABERETE DOBROG EDUKATORA?

- Treba vam mnogo više vremena da steknete praksu rada, odnosno vidite da nešto nije dobro, a ne znate kako to ispraviti.
- Vrlo brzo pomislite da taj posao nije za vas, da vama to ne ide, ali zaista svi mogu raditi ako su dobili dobro preneseno znanje i ako neko zaista želi baviti se ovim poslom.

### KOJI SU TO PROBLEMI SA KOJIMA SE NAJČEŠĆE SUSREĆU LASH ARTISTI?

Ekstenzije prebrzo opadaju;

Ljepilo nas ne sluša pa tražimo neko drugo pa treće, a ustvari mi ne znamo da mu "ugodimo";

Infekcije, alergije ili iritacije;

Šta je šta i kako ih razlikovati i zbog čega se događaju;

Klijenti krive lash artistu za sve, iako nisu uvijek odgovorni za sve;

Ne znamo da prilagodimo nadogradnju trepavica svakom klijentu;

Ne znamo kako odabrati kvalitetan materijal, a loš materijal šteti i našem zdravlju, a ujedno i zdravlju klijenata.

Postoji mnogo načina za uspjeh, ali je najvažnije znati da se to ne dešava lako, već da je za ostvarivanje cilja potrebno mnogo truda i energije.





U NOVI SALON STAVILA  
JE SVOJ LIČNI PEČAT,  
OSLIKAVANJE ZIDA, KOJI JE  
SADA NAJUPEČATLJIVIJI DIO  
NJENOG SALONA U GRADIŠCI

LJILJANA BUDIĆ  
PERMANENT MAKEUP



## Ljiljana Budić: Kao likovni umjetnik svoje mjesto sam pronašla i u beauty svijetu kao certificirani permanent make up artist

Intervju: Ljiljana Budić, permanent make up artist

avršavši likovnu umjetnost ostvarila je svoj najveći životni san, nakon čega je 13 godina radila kao profesor Likovne kulture. Sticajem životnih okolnosti, napušta prosvjetu i pronalazi se u svijetu trajne šminke, kao certifikovani permanent makeup artist. Uz taj posao, konačno može da se posveti i privatnom životu i djeci. Brojnim edukacijama kod nekih od najvećih PMU imena našeg regiona konstantno usavršava svoj rad, te planira uvoditi i tehnike koje nisu zastupljene na našim prostorima. Kako je povezala likovnu umjetnost i trenutni posao kojim se bavi, saznajte u nastavku.

Otvaranje novog salona je Vaša još jedna stepenica prema uspjehu. Recite nam kako ste se odlučili za otvaranje novog salona?

Od samog početka sam željela da poslovni prostor uredim na način koji će klijenticama biti opuštajući i gdje će se moći osjećati

Ljiljana Budić je rođena u Bosanskoj Dubici. Ostvarila je svoj najveći životni san završavajući Akademiju likovnih umjetnosti u Banjaluci, smjer slikarstvo, nakon čega je 13 godina radila kao profesor Likovne kulture. Udata je u Gradišku, majka je dvije djevojčice.

kao kod kuće. Zbog toga se javila ideja o kupovini adekvatnog poslovnog prostora. Kada su se zvijezde poklopile, kada sam pronašla prostor koji mi se svidio, ušla sam u realizaciju tog plana. Nakon kupovine, krenula sam sa preuređenjem.

#### **Kako su protekle pripreme, te ko je sve učestvovao u realizaciji ideja i projekta?**

Kao što to obično biva u sličnim projektima, usput su se pojavljivale neke neočekivane prepreke. U realizaciji mojih ideja najviše mi je pomogao muž (kao moralna i tehnička podrška). Većinu poslova smo uradili sami, jer sam htjela da dam svoj lični pečat na cijelokupni izgled salona. Najveći izazov je bio oslikavanje zida, ali meni kao akademskom slikaru i najdraži. Na kraju se ispostavilo da je to i najupečatljiviji dio salona, te zbog njega dobijam brojne upite za oslikavanje stanova i poslovnih prostora.

#### **Odakle ste crpili ideje i šta Vam je bila zvijezda vodilja?**

Odavno sam imala viziju kako bi moj salon trebao izgledati. Radeći na nekim projektima u prošlosti, stvarala sam viziju prostora koji mene opušta. Boje salona su nešto što je meni priyatno, a ispostavilo se da klijentice dijele moje mišljenje. **Zvijezda vodilja je bila nekakva jednostavna elegancija, gdje bi se klijentice mogle osjećati prijatno.**

#### **Da li je bilo teško napustiti staru lokaciju, s obzirom da ste jedno lijepo vrijeme sa klijentima proveli u njemu? Da li im je bilo teško naviknuti se na novu lokaciju?**

Kao i uvijek, napustiti mjesto gdje ste proveli puno vremena i prijatnih trenutaka nije bilo lako, ali naprsto sam bila oduševljena novim prostorom da mi je to olakšalo prelazak. Istina, par puta sam umalo otišla na staru lokaciju, jer navika je čudo. Klijenticama sam prilikom zakazivanja termina napominjala da sam na novoj lokaciji, tako da to i nije predstavljalo neki problem. Novi salon je i mnogo lakše pronaći jer je bliže centra grada.

#### **Koje sve usluge nudite u salonu, te da li imate nekih novih tretmana?**

Usluge su uglavnom ostale iste, iako u bližoj budućnosti planiram uvoditi neke nove. **U ponudi imam trajnu šminku obrva – powder brows i realistic brows, trajnu šminku kapaka – klasični eyeliner, sjenčeni eyeliner i lashliner, trajnu šminku usana – aquarelle lips, ombre lips i carmin lips.** Takođe radim i lasersko uklanjanje trajne šminke (jedina vršim tu uslugu u Gradišći).



Fotografije: Sina Pro studio

# 3 ZLATNA PRAVILA ZA UPOTREBU RETINOLA

prema mišljenju dermatologa Neutrogenina laboratorijske za zdravlje kože

- ✓ **Krenite polako** s učestalošću primjene i brojem koraka jer koži treba vremena da se privikne na taj moćan sastojak.
- ✓ **Dosljednost je ključna**, pa je neophodno pratiti reakciju kože i postupno intenzivirati njegu u skladu s podnošljivošću, sve dok primjena retinola ne postane dio svakodnevne rutine.
- ✓ Uvijek nanesite **kremu s visokim zaštitnim SPF faktorom tokom dana**, čak i ako ste veče prije nanijeli retinol.

**POČETNICI**  
1. - 3.  
sedmice



**Krema**

**2-3 PUTA SEDMIČNO**

1x na dan



Poželjno

**SREDNJE  
ISKUSNI  
KORISNICI**  
4. - 6.  
sedmica



**Krema za  
područje  
oko očiju**



**Krema**

**SVAKODNEVNO**

1x na dan



Poželjno

**ISKUSNI  
KORISNICI**  
Od 6.  
sedmice  
nadalje



**Krema za  
područje  
oko očiju**



**Serum**



**Krema**

**SVAKODNEVNO**

1x na dan



ili



**NOVO**

# Retinol Boost

Jedinstvena formula  
s čistim retinolom

**5x jača**  
**djelotvornost protiv starenja kože<sup>1</sup>**



**47%**  
manje bora

**48%**  
manje  
pigmentacijskih  
mrlja

**45%**  
više sjaja<sup>2</sup>

<sup>1</sup>In vitro ispitivanje, čisti retinol u odnosu na retinil propionat. <sup>2</sup>Klinička ocjena provedena tijekom 8 sedmica u 39 žena koje su koristile Retinol Boost kremu jednom dnevno.

<sup>3</sup>Linija proizvoda s retinolom koju najčešće biraju dermatolozi koji koriste proizvode protiv starenja kože.

**Neutrogena®**

Vodeća linija proizvoda  
s retinolom za dermatologe u SAD-u<sup>3</sup>

## Jedinstvena i dobro podnošljiva formula s visokoučinkovitim sastojcima



### ČISTI RETINOL

# 3X

brža proizvodnja kolagena  
u sedam dana<sup>4</sup>  
brže obnavljanje ćelija  
nakon 48h<sup>4</sup>



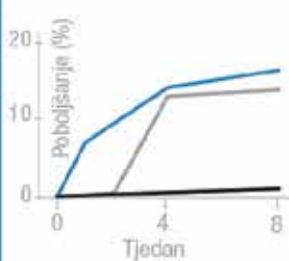
### EKSTRAKT MIRTE

Pojačava učinkovitost čistoga retinola

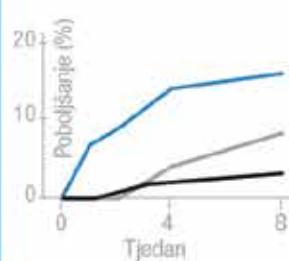
# 5X

jača  
djelotvornost protiv  
starenja kože<sup>2</sup>

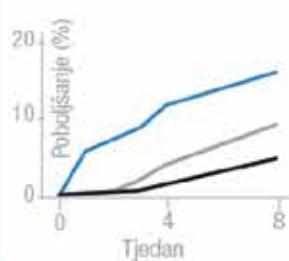
#### Duboke bore na obrazima



#### Duboke bore na ćelu



#### Duboke bore ispod očiju



Ispitivanje učinkovitosti  
3 proizvoda protiv starenja kože

● Retinol + ekstrakt mirte      ● Retinol  
● Uspoređiv proizvod protiv starenja kože bez retinola



### HIJALURONSKA KISELINA

Intenzivna hidracija i vлага koja obnavlja volumen kože

4. 2017 Shao, et al: Molecular basis of retinol anti-aging properties in naturally aged human skin in vivo; Int J Cosmet Sci. <sup>4</sup>P-vrijednost bila je značajna u odnosu na kontrolu ili kontrolu nakon 48 sati; <sup>tP</sup>-vrijednost bila je značajna u odnosu na kontrolu u nultoj vremenskoj točki. 1. Bellémère G, et al. Skin Pharmacol Physiol. 2009;22(4):200–209. 2. Dokumentacija o proizvodu.

# Rutina od 3 koraka koja se uvodi postupno

Prilagođena svim tipovima kože,  
idealna za početnike i dermatološki ispitana



Krema, 50ml



Krema za područje  
oko očiju, 15ml



Serum 30ml

Pojačava regeneraciju kože:  
**47%** manje bora,  
**45%** više sjaja,  
**48%** manje pigmentacijskih mrlja<sup>2</sup>

Lagana hidratantna krema

- Čisti retinol
- Ekstrakt mirte
- Hijaluronska kiselina

Nanijeti 2 potiska  
na lice i vrat

Vidno ublažava  
sitne bore i  
tvrdoglavе bore  
smijalice

Hranjiva krema

- Čisti retinol
- Ekstrakt mirte
- Hijaluronska kiselina

Nanijeti 3 točkice na  
područje oko očiju

Trenutno  
zaglađuje kožu.  
Ublažava  
pigmentacijske mrlje  
za **40%**<sup>5</sup>.

Serum svilenkaste tekture

- Čisti retinol
- Ekstrakt mirte
- Hijaluronska kiselina

Nanijeti 2 potiska  
na lice i vrat

**Suzbija višestruke znakove starenja kože,  
dajući joj primjetno mlađi i zdraviji izgled.**



# KOME BISTE POVJERILI SVOJE OČI?

NAJISKUSNIJIMA, NAJNAPREDNIJIMA, NAJVEĆIMA?



# MONTIBELLO

EXPERIENCE BEAUTY



# BOTANICA

Inspirisana prirodom

PalmSpringsSAND

AlabamaPEACH

CoachellaROSE

## Nova kolekcija proljeće/ljeto 2023

Generalni uvoznik i distributer za Bosnu i Hercegovinu

**LNB TRADE**

Put srpske vojske 236, 78 400 Gradiška

+387 51 453 330 | [info@lnbtrade.com](mailto:info@lnbtrade.com) | [www.lnbtrade.com](http://www.lnbtrade.com)

Pridruži se našoj zajednici



# Žana Popović i Davorka Janković: Botanica je kolekcija koja je potekla iz zajedničke suradnje nas dvije i Montibello tima iz Barcelone

Iz prirode se dobiju svi prekrasni sastojci od kojih BOTANICA pravi sve korisne i zdrave proizvode za kosu, zašto joj se ne zahvaliti i u njenu čast praviti kolekcije kojima ih je ona inspirisala.



Za razvoj nove Botaničke kolekcije Žana Popović i Davorka Janković radile su zajedno sa članovima Montibello Artist International tima u Barceloni. Njihovo cilj je bio predstaviti kolegama iz raznih zemalja svijeta, kolekciju koja stiže u salone inspirisati najsvežijim, najmodernijim i najaktuelnijim lookovima za proljeće-ljeto 2023. Rezultat je veoma nosiva kolekcija Botanica, inspirisana tonovima botaničkih vrtova Costa Brava. Edukatorice ističu kako sa sobom nose ponos i sreću zbog rezultata koji su postigle. Ovog proljeća i ljeta čeka vas Botanica i mnogo klijenata sa multidimenzionalnim bojama i akcentima inspirisanim njihovom kolekcijom.

## ŽANA POPOVIĆ:

U Barceloni je na izradi naše kolekcije učestvovao cijeli tim ljudi s kojima smo se sjajno uklopili. Sve su to profesionalci koji znaju svoj posao.

Studio je fantastičan. Nama je posebno bila zanimljiva ta radna dinamika i atmosfera koja je bila тамо. Kao na nekom setu kad se snima film. Taj osjećaj ћуugo pamtitи. Najbitnije je okrenuti se prirodi jer ona je najmoćniji izvor svake energije. Iz prirode dobijemo sve prekrasne sastojke od koji pravimo sve naše divne i nama korisne i zdrave proizvode za kosu, zašto joj se ne zahvaliti i u njenu čast praviti kolekcije kojima nas je ona inspirisala.

Ovo proljeće ljetno trend su živopisne boje, nijanse koje naglašavaju lice i ističu pokret i dubinu u kosi. Kolegica Davorka je odradila fantastičan kolor, a moj akcenat je bio da istaknem boju šišanjem i stajlingom koja to sve upotpunjuje.

Da bi naglasili dobru boju kvalitetno šišanje je od ključnog značaja. To vam je kao harmonični sklad koji se upotpunjuje. Puni vrhovi koji su znak pune i zdrave kose s akcentom na step u kosi koji joj daje živost i pokret. Valovita kosa i nezaobilazno spiralno feniranje ili oblikovanje kose i dalje je trend koji ne prolazi.

Kao edukator za Montibello više nisam



sigurna koliko puta sam bila u Barseloni u našem edukativnom centru i s istom radošću se svaki put vraćam tamo. Španci su jedan posebno gostoljubiv narod.

Ovaj put razlog posjete je bio predstavljanje kolekciju pred kolegama koji su edukatori iz Srbije, Bugarske, Rumunije, Poljske, UK, Meksika, kako bi dalje predstavili našu kolekciju u svojim zemljama. Ogomorna je to čast.

Moram priznati da sam zaista sretna. **Montibello je brend koji raste svakim danom i sve više klijentica u cijelom svijetu ima priliku da ga proba i osjeti na svojoj kosi.** Veliki je tim ljudi koji radi kao edukatori i ambasadori za taj brend i evo baš meni i mojoj divnoj kolegici je ukazana ta čast da u ime Montibella uradimo kolekciju proljeće ljeto 2023.

Tek kad doživiš ovakvo iskustvo i vidiš koliko su veliki ti projekti shvatiš važnost tih stvari i koliko je važna uloga svakog pojedinca koji učestvuje u njemu. Ovakvo iskustvo ti otvori oči i počneš na mnoge stvari ozbiljnije da gledaš. Evo primjera, vaš časopis, poslije ovog projekta ozbiljnije doživljavam jer mi je sad jasno kolika je to mašinerija i organizacija da bi sve savršeno i skladno funkcionalo i koliko strpljenja treba za mnoge stvari.

#### **DAVORKA JANKOVIĆ:**

Dio sam Montibello tima već 10 godina. Ono na što sam ponosna je rast mene kao edukatora kao i rast Montibella kao brenda. Nevjerojatna je moć rasti zajedno.

**Svake godine smo na edukacijama u Španjolskoj i prenosimo stečeno znanje na edukacijama frizera unutar naše regije.** Ove godine je prvi puta da je netko iz druge zemlje radio kolekciju. Utoliko je ogromna čast i ponos dobiti priliku da sudjelujemo u izradi nove kolekcija Botanica. Botanica je kolekcija koja je potekla iz zajedničke suradnje Žane i mene u suradnji sa Montibello timom iz Barcelone. To je bilo stvarno ogromno iskustvo koju rijetko ko ima čast doživjeti u svojoj karijeri. Moj zadatak je bio pronaći inspiraciju za boje u prirodi, a Žana je razvila tehnike šišanja i oblikovanja. Rezultat je veoma nosiva kolekcija Botanica, inspirisana tonovima botaničkih vrtova Costa Brava. Ne možete niti zamisliti ponos i sreću kada vidite svoj rad na svim društvenim mrežama i u rukama bezbrojnih frizera. A još jedan veliki izazov je bio kada je kolekcija pomovisana i nas dvije smo išle u Barcelonu raditi edukaciju za naše kolege edukatore iz svih zemalja. Trema je bila tu, jer ipak je trebalo sve predstaviti i kolegama. **Ovog proljeća i ljeta čeka nas Botanica - očekujemo puno klijenata sa multidimenzionalnim bojama i akcentima inspiriranim našom kolekcijom.**

# Ajdin Ramić: Tretirajte svoju kosu minimalno za maksimalni vizuelni impakt

Svi poželimo da sa puno samopouzdanja krenemo da osvajamo dan, da je svaka dlaka na svom mjestu i da znamo da naša kosa "puca od zdravlja".

Intervju: Ajdin Ramić, osnivač i vlasnik Instituta zdrave kose

**I**nspiracija mu je jednostavno došla kao neiscrpna ljubav i dar od Boga, od početka je znao da je poziv frizera njegov pravac. Njezi kose trebamo pristupati s puno pažnje i temeljito, vođeni preporukama stručnjaka. Kako starimo, naša kosa također se susreće s određenim izazovima. Postaje suha, tanka i gubi na volumenu. Zbog toga, pazite kako i ko njeguje vašu kosu. BeautiFUL tim je razgovarao sa Ajdinom Ramićem, osnivačem i vlasnikom Instituta zdrave kose. Donosimo vam nekoliko savjeta koje je Ajdin podijelio s nama.

## Koliko se Vaš početak razlikuje od sadašnjosti?

Moj početak je bio izrazito težak i pun trnja na koje sam ponosan. To trnje je od mene napravilo i čovjeka, jednostavno volim reći žene su me preodgojile. Mislim da je danas puno lakše kada su edukacije na dohvrat ruke nego li u naše vrijeme kada se znanje kralo iz čoška.

## Koje frizure su sada „IN“?

Ja nikada ne predstavljam riječ koja se zove IN. Po meni je uvijek IN ono što stoji spram vašeg oblika lica, što se tiče koloristike ono što se uklapa spram vaše boje tena, obrva i očiju. Može nešto biti super IN a da je na nekome grozno.

## Recite nam koji je to prirodni sastojak koji regeneriše kosu?

Ja sam netko ko ne vjeruje u prirodne sastojke a to je vrlo i logično. Ako vi stavite neku masku pa poslije ju operete šamponom to će sve izaći iz dlake. Ja jesam za prirodne sastojke u



Ajdin Ramić je osnivač sam i vlasnik Instituta zdrave kose. Prioritet njegove misije je istaknuti zdravlje kose kroz nježne neinvazivne kolore.

proizvodima i to podržavam, ali stavljanje voća i povrća po glavi nema nikakvog smisla.

## Za kraj, imate li neku poruku za naše čitaoce?

Kosa je kruna koju nikada ne skidate, na vama je hoće li ta kruna biti vaš ukras ili vaš užas. Tretirajte svoju kosu minimalno za maksimalni vizuelni impakt.



# Haris Alagić: Ove godine na Cosmoprof sa sobom sam ponio i BeautiFUL

Čast mi je bila prezentovati i magazin BeautiFUL kolegama iz svijeta i pokazati im da i BiH ima veliki potencijal, savršene majstore i profesionalce, te jednu lijepu priču koju kroz BeautiFUL šrimo.

**C**asopis se prošetao i do Bologne i pokazao šta sve BiH posjeduje u beauty svijetu. Dragi kolega i suradnik Haris je izrazio želju i ideju da sa sobom u Bolognu ponese časopis i predstavi ga ostalim kolegama. Komunikacija i saradnja sa profesionalcima širom svijeta nudim nam nove prilike za učenje i edukovanje. Harisu hvala na ideji, a vi pročitajte nešto više o sajmu koji se održao u Bogni u nastavku teksta.

**Već 54 godine se održava tradicionalni najveći sajam u Bogni "Cosmoprof".**

Na sajmu izlaže preko 2900 kompanija, a sajam se održava na preko 160 000 m<sup>2</sup>, te bude zabilježeno preko 250 000 posjetilaca istog. Sajam se održava 5 dana gdje posjetioci mogu da vide sve najnovije proizvode u svijetu kozmetike, frazerstva, opreme salona i parfema.

Neke od zanimljivosti od kojih sam imao priliku da vidim jeste novi izgledi frizerskih salona kako će to u budućnosti da izgleda, kao i nove načine educiranja mladih frizera

Piše: Haris Alagić, frizer





putem VR naočala gdje se stvara virtualna realnost i kako u tom programu ustvari vi sisate kosu.

Predstavljena je nova moda u svijetu muških i ženskih frizura, te novi aparati i preparati sa kojim ćemo brze i lakše doći do njih.

Za nas frizere je ključna stvar komunikacija te razmjena mišljenja sa kolegama, gdje mi imamo priliku da svoja iskustva dijelimo sa ljudima iz cijelog svijeta i gdje pravimo teze naših zajedničkih problema, te tražimo rješenje za iste. Također moram spomenuti i Međunarodni Sajam BeautiFUL koji se održava u BiH. Drago mi je da časopis BeautiFUL i Sajam BeautiFUL rade na organizaciji veoma krucijalnog događaja za našu zemlju ali i sve kolege iz beauty svijeta.

Čast mi je bila prezentovati i magazin BeautiFUL u Bologni kolegama iz svijeta i pokazati im da i BiH ima veliki potencijal, savršene majstore i profesionalce, te jednu lijepu priču koju kroz BeautiFUL šrimo.



# Zinaida Boloban: Bujna kosa sa valovima je nešto što će biti posebno traženo ove godine

Imati dugu kosu ne znači samo je pustiti da slobodno raste već treba oblik i stil frizure uskladiti s tipom kose i oblikom lica. Njegujte kosu kako biste ovo ljeto nosili frizuru za kojom će se svi okretati.



Piše: Zinaida Boloban, frizer

**N**jena priča je počela spontano i iznenada, ali negdje u dubini duše je uvijek znala da će biti frizer. Posao frizera iziskuje mnogo truda i ulaganja, ali kada se radi nešto što je srcu drago, cilj je sve bliži. Zinaida inspiraciju pronađe svuda, od edukacija, drugih kolega pa tako i društvenih mreža. Ističe kako ove godine će se nositi duga i kosa puna volumena.

Vlasnica sam „Ida frizerski salon“ koji se nalazi u centru Konjica, te u salonu nudim sve vrste kolorisanja, šišanja, svečaihe frizura, feniranja i slično. Pored ovih usluga, u salonu možete dobiti i termine šminkanja koje radi moja kolegica Irma. Moja porodica je cijeli život u ovoj industriji tako da vjerujem da sam talent i ljubav naslijedila od njih.

## JEDAN DAN FRIZERA

Spremim dijete za školu i trk na posao, uvijek je tu koja minuta kašnjenja, ali moje klijentice me vole pa mi i oproste. Kafa se piće u salonu uz opuštenu priču, dogovaranje oko boje ili pramenova. Kada biramo boju volim da posvetim vrijeme klijentu, jer meni je najbitnije da kosa ostane zdrava poslije hemijskog tretiranja. Mnogo vremena provodim stojeći na nogama, što moja leđa i ruke

Zinaida Boloban je frizer iz Konjica, vlasnica salona „Ida frizerski salon“ i u ovoj industriji je već skoro 20 godina. Ostvarila se kao majka i uspješno balansira poslovni i privatni život.



trpe. Za sebe uvijek odvojim vrijeme i idem da treniram, taj jedan sat posvetim sebi kako mi tijelo ne bi stradalo od predugog stajanja, a treniram već dugo i baš volim taj sat vremena koje posvetim sebi. Ako nisam na treningu u večernjim satima, onda odmaram kući sa porodicom.

### VOLUMEN, VOLUMEN!

Ove godine će se nositi kosa sa mnogo volumena. Duga ili kratka kosa, savršeno isfeniranih valova. Bujna i duga kosa će biti glavni trend u 2023. godini, poput onih u stilu 70-ih. Šiške iz 70-ih su neizostavaan hit i ive hoody, popularne još kao i šiška zavjese, baterfly i slično. Znači samo volumen, volumen. Što više to privlačnije.

### DONOSIM NEŠTO NOVO U SALON

Vrlo brzo idem na seminar svečanih frizura koje će zaista biti kao one koje vidite u časopisima. Posebna tehnika koja ima svoje skice i crteže, ništa se ne radi napamet nego po crtežu. To iziskuje dosta vremena i prakse, ali ja volim izazove, tako da će biti zanimljivo nešto novo naučiti i ponuditi. Seminar je baziran baš na soft wave tj. holivudski valovi koji su sada hit. Mladence i maturantice neće morati brinuti hoće li im frizura izdržati plesanje i ludovanje. Moram naglasiti da će po prvi put u Konjicu klijenti imati priliku da vide profesionalne pundže. Certifikat će uskoro biti tu.

Drage dame njegujte svoju kosu, hranite je i šišajte svako dva mjeseca. Peglu i ljubičaste šampone svedite na minimum. I uvijek imajte svog zubara, krojača i frizera.

# Emir Šeremet:

AirTouch  
highlight's i  
Balayage su  
tehnike koje  
osvježe kosu  
i ne štete  
samoj dlaci

Poenta ovih tehnika je da nema  
nejednakosti u nijansama i samim  
tim je sve ujednačeno iz bilo kojeg  
ugla gledišta.

Piše: Emir Šeremet, frizer

Noviteti dolaze sa velikih scena. Jedan takav tretman o kojem Emir priča je AirTouch highlight. Više o ovoj tehnici pročitajte u nastavku.

Trenutno od modernih tehnika se najviše baziramo na AirTouch highlight's i Balayage. Tehnike koje osvježe kosu i ne štete samoj dlaci. Poenta ovih tehnika je da nema nejednakosti u nijansama i samim tim je sve ujednačeno iz bilo kojeg ugla gledišta.

Tehnika AirTouch koristi zrak, naspram zadirkivanja/češljanja pozadi, kako bi se stvorila bešavna mješavina boja. Frizer uzima dio kose koji zategne cijelom dužinom, te koristi fen da rastjera kraće dlake i unutrašnje slojeve prema dole i da ih ukloni. Zatim se na preostalu kosu nanosi boja ili posvjetljivač.

Rezultat? Apsolutno uklopljene boje sa





Emir Šeremet. Završio je frizersku školu u Zenici 2006. godine, te prvo iskustvo stiče u Sarajevu radeći u periodu od 5 godina. Nakon stečenog iskustva odlučuje se da se osamostali te otvara moderni frizerski studio u rodnom gradu Bugojnu. Nakon više od 10 godina uspješnog poslovanja, te stalnog unapređenja i edukovanja prateći moderne trendove započinjem novo poglavlje otvarajući novi moderni studio u Sarajevu na adresi Kolodvorska 13.



efektima prirodnog izgleda, uparene sa mekom, dimenzijom koja će preživjeti rast.

Moja preporuka za njegovano, prirodnu i zdravu kosu je uvijek keratin. Keratin je bjelančevina ili strukturni protein koji je odgovoran za stabilnost i oblik stanica kose. Keratinski tretman poznatog brenda "CocoChoco" možete dobiti i u našem salonu jednostavnim zakazivanjem termina. Keratin se inače nalazi u samoj dlaci prirodno. Međutim, vremenom može doći do nedostatka keratina (slana voda, hlor) i onda se to može nadoknaditi keratinskim tretmanom i vratiti kosi priordan sjaj.

**"Sjajna kosa ne događa se slučajno. Zakazivanje termina kod frizera je PRVI KORAK."**



# Milana Plisnić: Život nije savršen, ali vaša kosa to može biti'

Njegujte svoju kosu, uredna i zdrava kosa je ogledalo našeg karaktera.

„Pored njegovane i zdrave kose, frizure koje po mom mišljenju nikada neće izaći iz mode i uvijek su IN blagi talasi i lokne.“, riječi su Milane. Žene su stekle povjerenje u ovaj tip frizura, pa su zato i najtraženije. Blagi talasi

i lokne sami po sebi nisu zahtjevni, a sa njima možemo postići željeni efekat. U zavisnosti da li nam treba elegantnija frizura ili ipak frizura za opuštenije varijante.

Pored osnovne higijene kose, veoma je važno



kosu zaštititi od neželjenih faktora, kao što je visoka temperatura i proizvodi koji nisu pogodni za njegu kose. Moj savjet je izbjegavati preparate na bazi sulfata, redovno šišanje i manje korištenje pgle. Za njegu kose imamo razna ulja koja doprinose vlažnosti i mekoći naše kose. Ulja treba birati po određenom tipu kose. Ne odgovara svako ulje svim tipovima kose. Prirodni preparati koje preporučujem svojim mušterijama i koji su pokazali odličan rezultat su kokosovo, bademovo i orahovo ulje.

Za jaku i suhu dlaku preporučuje se kokosovo ulje, dok za tanku dlaku koristimo bademovo i orahovo ulje. Pored preparata za njegu kose važna je i ishrana. Nezdrava ishrana može utjecati na opadanje, kao i samu strukturu naše kose. Kao u svemu, tako i po pitanju zdravlja naše kose adekvatna količina vode doprinosi kvalitetu i zdravlju kose.

Istakla bih za čitaoce da je veoma važna briga o samom sebi, ukoliko vodimo računa o boljem kvalitetu života to će se primijetiti u svim aspektima našeg života, pa tako i kosi koja se vezuje za moju profesiju. **Meni kao frizeru veoma je važno da su mušterije unutar sebe zadovoljne i ispunjene, smatram da takve osobe vode računa o sebi i svom izgledu.** Njegujte svoju kosu, uredna i zdrava kosa je ogledalo našeg karaktera. Sve što sam navela u ovom kratkom intervju može stati u jednu rečenicu koja je ujedno i moto mog salona „**Život nije savršen, ali vaša kosa to može biti**“.

Milana Plisnić je frizer, te supruga i majka dva dječaka.

Još kao djevojčicu zanimalo je stilizovanje kose, a diplomu frizera je stekla u Banja Luci. Kako bih se profesionalno usavršila, pohađala je razne edukacije, seminare i obuke. Kroz deceniju radnog iskustva i kroz razne tehnike colora, šišanja i stilizovanja kose uopšte, naučila je mnogo. Kolor je postao njena ljubav, pa je tako postala specijalista za isti. Dokaz za to su diplome i priznanja sa raznih edukacija za frizere, kako u BIH tako i u regionu i Evropi.



# Pravilna njega kose

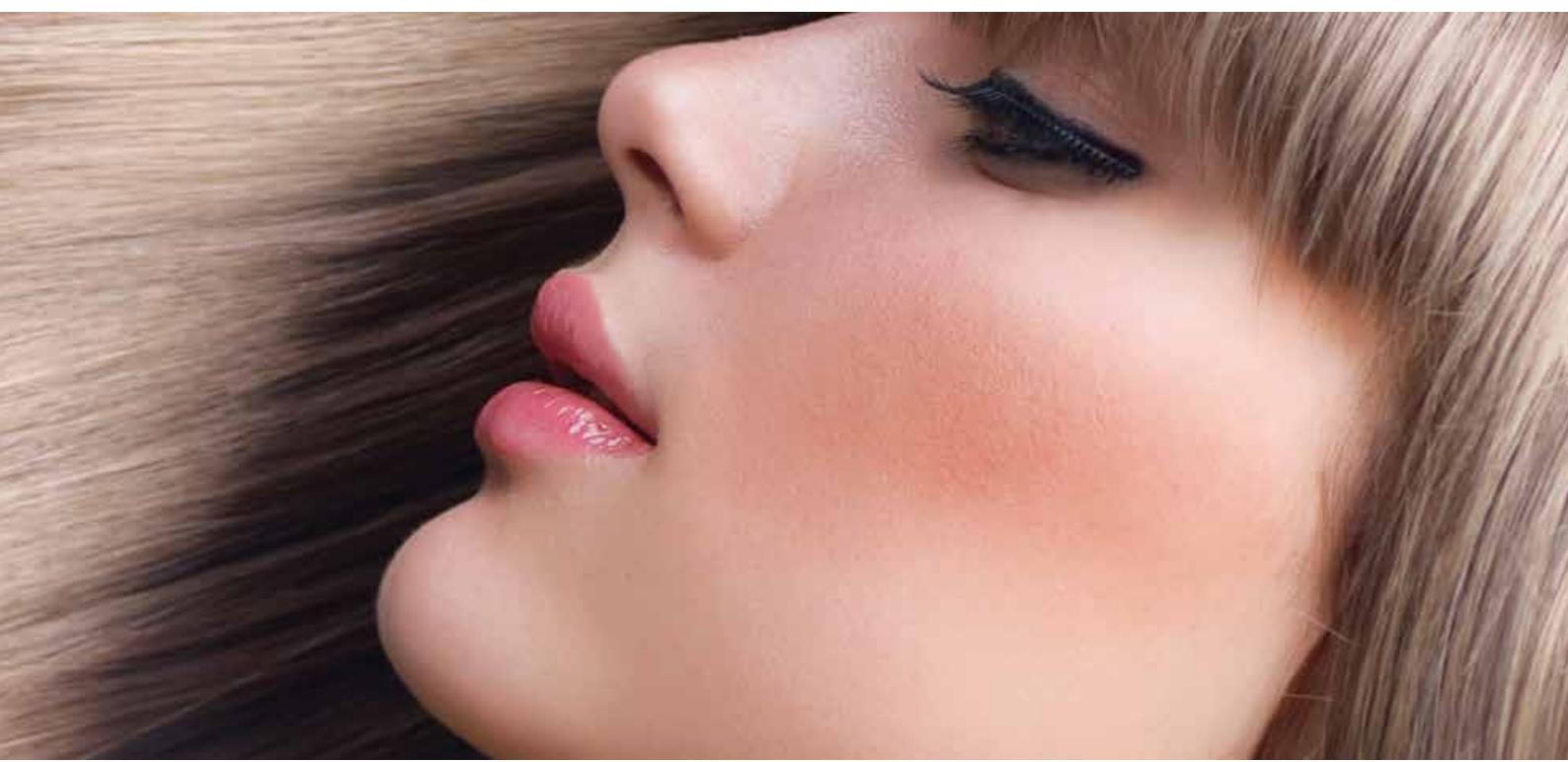
Njega kose je važan aspekt svakodnevne rutine ljepote.

**B**ez obzira na vrstu kose koju imate, pravilna njega kose može vam pomoći da održavate zdravu i sjajnu kosu. Ovdje su neki ključni savjeti o njezi kose koji će vam pomoći da vaša kosa bude njegovana i zdrava.

**PRAVILNO PRANJE KOSE:** Pranje kose je temelj njegе kose. **Važno je koristiti šampon i regenerator koji su prikladni za vaš tip kose.** Ako imate suhu kosu, odaberite hidratantni šampon i regenerator. Ako imate masnu kosu, potražite šampon koji će regulirati proizvodnju sebuma. Također, nemojte prati kosu previše često jer to može ukloniti prirodna ulja s kose, što može rezultirati suhom i oštećenom kosom.

**HIDRATACIJA KOSE:** Hidratacija je ključna za zdravu kosu. Koristite hidratantne maske ili balzame za kosu barem jednom sedmično kako biste dodatno hidratizirali kosu. Također, izbjegavajte vruću vodu prilikom pranja kose jer visoka





temperatura može isušiti kosu. Umjesto toga, koristite mlaku vodu kako biste očuvali hidrataciju kose.

**REDOVNO ŠIŠANJE KRAJEVA:** Redovno šišanje krajeva kose je važno kako biste uklonili oštećene vrhove i potaknuli rast zdrave kose. Preporučuje se šišanje krajeva svakih 6-8 sedmica kako biste održali kosu svježom i smanjili lomljjenje vrhova.

**ZAŠTITA OD TOPLINE:** Ako koristite toplinske uređaje poput fena za kosu, pegle za ravnanje ili uvijače, važno je koristiti zaštitne sprejeve koji će zaštititi kosu od topline i smanjiti oštećenja. Također, koristite niže postavke na uređajima za oblikovanje kose kako biste smanjili izloženost visokoj temperaturi.

**PRAVILNA PREHRANA:** Prehrana igra važnu ulogu u zdravlju kose. Osigurajte unos dovoljno proteina, vitamina, minerala i zdravih masnoća kako biste održali kosu snažnom i sjajnom. Voće, povrće, orašasti plodovi, riba i jaja su samo neki od hranjivih sastojaka koji su važni za zdravu kosu.

# Marin Hrkać: Trening je od velike pomoći za psihičko i fizičko zdravlje čovjeka

Jako je bitno da klijenti stvore povjerenje u svog trenera, a kad to dobiju, onda nije teško postići njihovu motivaciju. Razgovor, empatija i postavljanje realnih ciljeva dovode do ostvarivanja željenih rezultata.

Piše: Marin Hrkać, profesor sporta i zdravlja

**L**jubav prema ovoj profesiji proizašla je iz toga što je sport usađen u Marina od malih nogu i svoju poslovnu budućnost zamišljao kroz ovo što danas ima ostvareno, a to je vlastiti fitness centar. Naglašava koliko je fizička aktivnost bitna za psihičko i fizičko zdravlje čovjeka, a šta nam to još govori pročitajte u nastavku.

Smatram da je kroz moj posao jako bitno da klijenti stvore povjerenje u svog trenera, a kad to dobiju, onda nije teško postići njihovu motivaciju. Razgovor, empatija i postavljanje realnih ciljeva dovode do ostvarivanja željenih rezultata.

**Nijedan uspjeh i rezultat ne dolazi preko noći, stoga je potreban obostran trud i rad za ostvarivanje ciljeva.**

Uvijek volim naglasiti klijentima da na trening dolaze prvo zbog svog zdravlja, a tek onda zbog samog izgleda.

Fizička aktivnost ili bilo koji oblik treninga jako puno utječe na zdravlje a uz to i na sam izgled.

Svjedoci smo da je treniranje neophodno u današnje vrijeme kada su tehnologije napredovale i kada je kod većine ljudi prisutan sjedilački način posla, te iz toga proizlaze mnogi zdravstveni problemi.

**Minimalno 3 treninga kroz sedmicu mogu biti od velike pomoći kod osoba koje se bore sa viškom/manjkom kilograma, a uz to je ključna i pravilna prehrana kako bi se postigli zavidni rezultati.**

Spomenuo bi i to kako je trening od velike pomoći i za psihičko zdravlje osobe, te je trening relaksacija za mozak i izbacivanje negativne energije.

## HIDRATACIJA JE VRLO VAŽNA PRIJE I POSLIJE TRENINGA

Dosta rekreativaca ne pridaje velik značaj hidrataciji organizma tokom treninga, no bavljenje tjelesnim aktivnostima zahtijeva povećani unos vode prije, tokom i nakon treninga.

**Odrasla osoba trebala bi unijeti u organizam oko 2,5 - 3 litre vode dnevno (muškarci),**

**a oko 2 litre (žene).**

Kada ste u trenažnom procesu, trebate biti svjesni povećanog gubitka vode znojenjem te u skladu s tim trebate je i nadoknaditi. Uvijek imajte na umu da gubitak vode može značajno utjecati na kvalitetu vašeg vježbanja te u konačnici i na vaše zdravlje.

Najbolji trening za mršavljenje je izbalansirana prehrana uz mix trening snage i kardio trening, a onda rezultati sigurno ne mogu izostati.

Bez kombinacije pravilne prehrane i treninga ne može se doći do rezultata, te dvije komponente ne idu jedna bez druge.

**Fitness centar sastoji se i od usluge "saune". Blagodati saune su:**

- Jača i štiti imunološki sistem;
- Detoksifikacija organizma;
- Relaksacija;
- Smanjuje depresiju;
- Poboljšava rad mozga;
- Gubljenje kalorija;
- Otvara dišne puteve;
- Uklanja mrtve stanice kože.



Marin Hrkać je profesor sporta i zdravlja. Od svoje četvrte godine života aktivno se bavi sportom. Višestruki je prvak BiH u karateu te osvajač velikih međunarodnih medalja za reprezentaciju BiH. Nakon 19 godina provedenih na karate borilištima, te završivši kineziološki fakultet u Mostaru, gdje je stekao titulu "Profesor sporta", otvorio je svoj privatni fitness centar - HealthyFit by Marin Hrkać u Širokom Brijegu koji je aktivan od 2017.godine, te broji oko 200 članova. Zajedno sa njim, treninge vodi i njegov mlađi brat Goran, koji je apsolovent na kineziološkom fakultetu u Mostaru.

Barem 1x u sedmici bilo bi poželjno svakoj osobi priuštiti sauna svom psihičkom i fizičkom zdravlju. Moja preporuka na kraju bila bi ta da svima savjetujem da se uključe u neku fizičku aktivnost, nije bitno kakvu, najbitnije je da ste aktivni.

**Ne zaboravite, ZDRAVLJE JE NAŠE NAJVEĆE BOGATSTVO, zato pazite da ga ne izgubite!**



# Saune – zen i beauty oaze prilagođene svakom salonu – i vašem domu!

Finska sauna je na našoj top listi želja. Iz godine u godinu uviđamo njene blagodati, a ove godine smo je napokon odlučili i imati.

Izvor: Frizerland (autor: H.D.)

**F**inska sauna je na našoj top listi želja. Iz godine u godinu uviđamo njene blagodati, a ove godine smo je napokon odlučili i imati.

Iako je pojam **finska sauna** odavno međunarodno usvojen, arheolozi su otkrili da su još drevne Maje uživale njene blagodati. Mnoge stare civilizacije poznavale su pojam koji danas označava sauna, ali njena komercijalizacija doživjela je procvat 1936. godine na Olimpijskim igrama u Berlinu, kada su finski sudionici igara izgradili saunu koju su kasnije kopirali Nijemci, a potom i cijeli svijet.

Do unatrag samo nekoliko godina, finska sauna je bila rezervirana gotovo isključivo za hotele i velike spa centre, a danas je to gotovo must have svih moderno opremljenih beauty salona, te domova. Doista, cijene sauna su danas toliko pristupačne, da ih je sasvim izvodljivo imati i u malim stanovima.

Onaj koji je jednom probao blagodati saune, zasigurno ih nije tako brzo zaboravio. Najpoznatija čar saune - detoksikacija, gotovo je sasvim dovoljan razlog za odlazak u nju, ali tu su i mnogi drugi.

Skoro da ne postoji hollywoodska zvijezda koja u intervjuima velikih magazina na pitanje kako se opušta, ne odgovara, da nakon burne noći, rado odlazi u saunu.

Sauna je i velika saveznica kod održavanja i postizanja lijepo kože, budući da znojenje

poboljšava prokrvljenost kože, metablizam kože se pojačava od dva do tri puta, pore se više otvaraju.

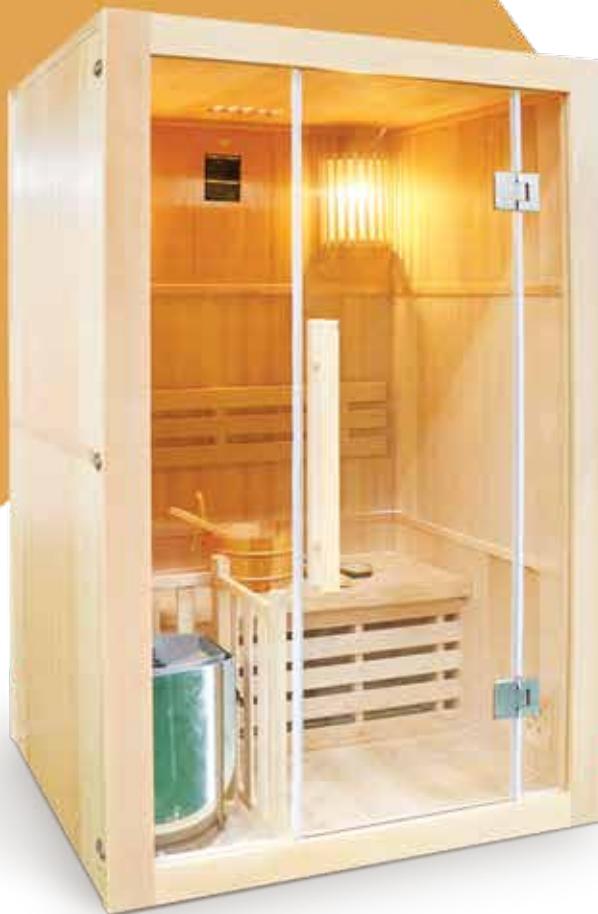
Iako smo zaljubljenici u klasične saune, u kojima rado guštamo, moramo reći da smo pritajeno pogled prikovali na jednu novu simpatiju - **infracrvetu saunu** koja je, za razliku od tradicionalnih sauna, sve popularnija jer je napravljena od drveta nordijske smreke s mirisnim smolama koje nude relaksirajući ugođaj, a umjesto pare, zagrijavanje omogućavaju duge infracrvene zrake.

Toplina infracrvene energije prodire do 5 cm u dubinu tkiva. Ova sauna idealna je za spa i wellness centre, hotele, sportske centre i teretane, fizioterapeutske ordinacije, kao i za domove.

Saune idealnih dimenzija, onih za manje salone pronašli smo u Frizerlandu, a dobra vijest je da se uspješno mogu implementirati u gotovo svaki dom, te će se idealno složiti sa pločicama u kupatilu, posebno onim reljefnim i rustikalnim.

“Sauna čini ženu najljepšom sat vremena nakon kupanja!” – Finska poslovica

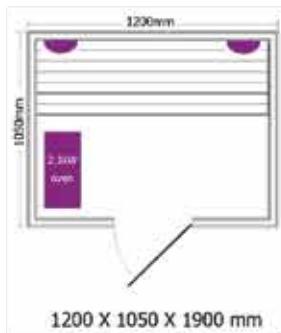
frizerland



JQD-EA2

### SAUNA ZA DVije OSOBE DIVA WELLNESS – FINSKA

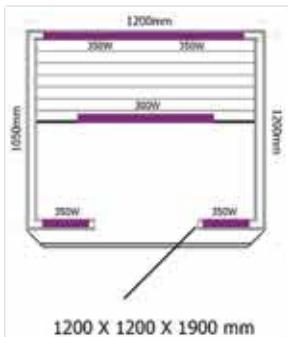
Sauna idealna za spa i wellness centre, hotele, sportske centre i teretane, fizioterapeutske ordinacije, kao i za domove. Napon 230V/400V, 50HZ. Snaga grijajuća: 4500W.



JQD-B2

### SAUNA ZA DVije OSOBE DIVA WELLNESS – INFRACRVENA

Infracrvena sauna koja je, za razliku od tradicionalnih sauna, sve popularnija jer je napravljena od drveta nordijske smreke s mirisnim smolama koje nude relaksirajući ugodaj, a umjesto pare, zagrijavanje omogućavaju duge infracrvene zrake. Toplina infracrvene energije prodire do 5 cm u dubinu tkiva. Sauna idealna za spa i wellness centre, hotele, sportske centre i teretane, fizioterapeutske ordinacije, kao i za domove. Napon: 230V, 50H. Snaga grijajuća: 1700W. Keramički grijajući: 4 x 350W, 1 x 300 W.



# Danira Šabić: Sve veći broj ljudi prepoznaže snažnu vezu između zdravlja i ljepote

Iako svijet i dalje stavlja snažan naglasak na fizički izgled, sve veći broj ljudi prepoznaže važnu vezu između zdravlja i ljepote. Istraživanja su pokazala da stanje našeg zdravlja može imati dubok utjecaj na naš vanjski izgled, od naše kože i kose do oblika i držanja tijela.

Piše: Danira Šabić, certificirana Montessori pedagogica



Danira Šabić, certificirana je Montessori pedagoginja koja zadnjih 7 godina radi kao menadžerica Danni's Little Kitchen, škole kuhanja čiji primarni cilj je promocija zdrave prehrane za djecu. Tokom svoje karijere, Danira je radila sa raznolikim spektrom klijenata, uključujući pojedince, porodice i društvene organizacije. Od ove godine specijalizirala se i za razvoj personaliziranih allergy friendly recepata za klijente koji pate od alergija ili čija djeca imaju određene alergije. Aktivno radi i na izmjenama jelovnika u školama i vrtićima širom regije, u nadi da će pomoći što većem broju djece da u obrazovnim ustanovama dobiju hranu koja ih zaista hrani.

**D**anira vjeruje da zdrava ishrana ne mora biti bezukusna, dosadna, komplikovana ili skupa, i nastoji da hranjivi obroci budu dostupni svima. Ona vjeruje u osnaživanje pojedinaca i zajednica da naprave pozitivne promjene u svom životu i svakodnevnim navikama, i posvećena je pravljenju pozitivnih promjena kroz svoj rad. Iako svijet i dalje stavlja snažan naglasak na fizički izgled, sve veći broj ljudi prepoznaže važnu vezu između zdravlja i ljepote. Istraživanja su pokazala da stanje našeg zdravlja može imati dubok utjecaj na naš vanjski izgled, od naše kože i kose do oblika i držanja tijela.

Na primjer, ishrana bogata prerađenom hranom i šećerom može dovesti do upala u tijelu, što se može pokazati kao akne, bore i drugi problemi s kožom. Prošle godine, nakon nekoliko vrlo stresnih događaja u mom životu utjehu sam tražila u hrani dosta nezdravoj od one koju sam inače konzumirala, ritmom dana i aktivnostima koje mi više nisu prijale. Tijelo je naravno reagovalo

- viškom kilograma kao prvim očitim buntom protiv novog načina života, ali i lošim snom, začaranim krugom negativnih misli i eventualno reakcijama na koži poput bubuljica na čelu koje nisam imala niti tokom puberteta. To je za mene bio znak za uzbunu. U par navrata kada bih se nekome požalila na sve što se dešava uglavnom bih dobila preporuku za umivalicu ili kremu protiv bubuljica, ili pak čaj koji će mi pomoći da skinem taj višak kilograma. Znala sam da savjeti koje dobijam dolaze iz najbolje namjere, ali također sam znala da nisu rješenje jer moj uzrok je trenutni način života i dok njega ne promijenim neću dobiti željene rezultate.

Od januara, kao totalni cliché, zadala sam sebi zadatak da se vratim sebi i navikama koje mi pomažu da se osjećam bolje, a samim time i izgledam bolje. Sebi. Za druge ne znam, ali to nije ni bitno.

Prijateljice koje su bile prisutne u mom životu prije 3 mjeseca i sada vide ogromnu razliku i pitaju šta je tajna.

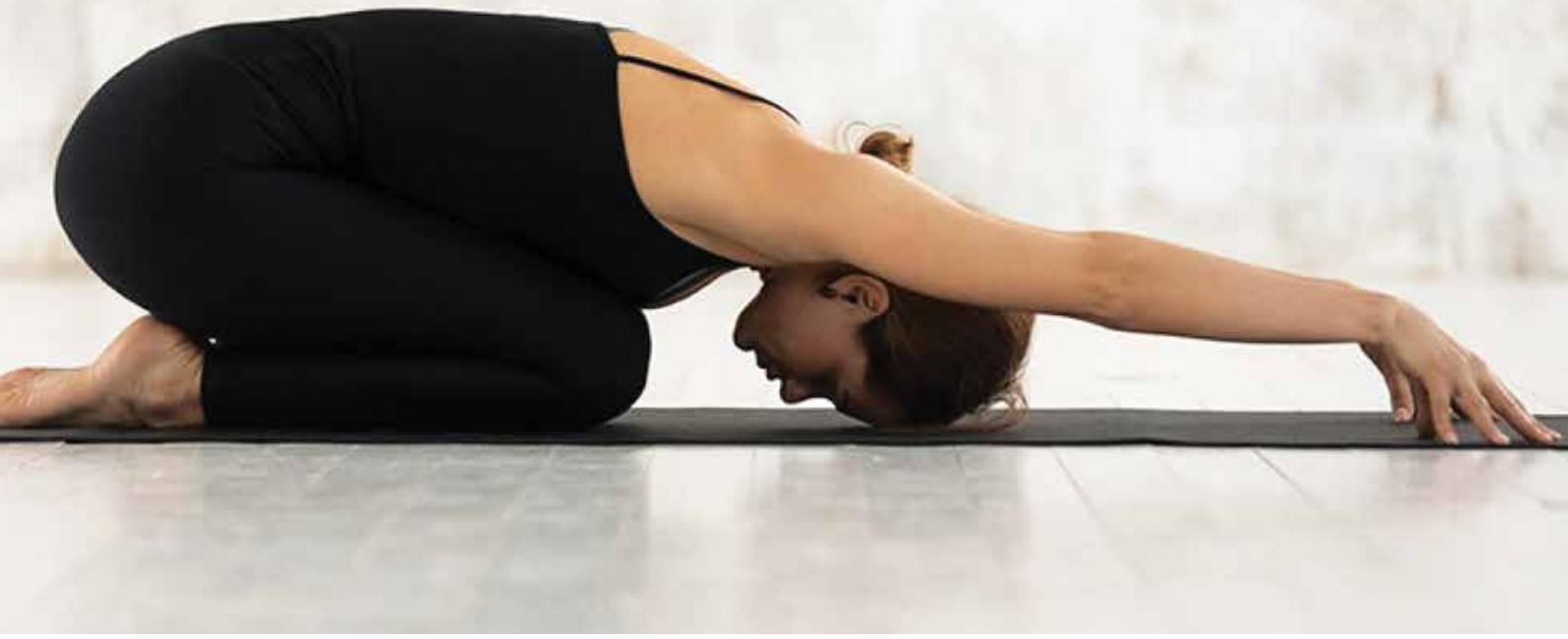
### **TAJNA NIJE. NIJE NI NIŠTA VEĆ NEVIĐENO.**

Život jeste ogromna enigma, nikada ne znamo šta nam sprema, i u momentima kada nam se čini da se sve raspada i da sve radimo krivo teško je naći polaznu tačku prema napretku, izlječenju. Ja sam se fokusirala na tri aspekta života koji su pod mojoj kontrolom - prehranu, fizičku aktivnost i san.

Postavila sam ih kao imperative oko kojih nema kompromisa.

Kratko ću vam opisati kako sam skrojila svaki od njih, u nadi da ćete naći inspiraciju i za sebe.





Moja prehrana zasniva se isključivo na svježem voću i povrću, na cjelovitim žitaricama bez glutena - proso, quinoa, teff; mahunarkama, sjemenkama, orašidima.

95% vremena kuham sama, trenutno u gradu postoji 1 restoran u kojem jedem i za koji znam da ne koriste ništa od namirnica koje ja na koristim kod kuće. Kada negdje pođem, nosim obroke sa sobom.

Zvuči malo ograničavajuće kada vidimo spisak namirnica, ali uopće nije i samo jedan pogled na moj instagram profil dat će vam uvid u to koliko ustvari raznovrsno može da se jede na naizgled 'restriktivnoj' dijeti.

Što se tiče fizičke aktivnosti, nakon godina i godina odlazaka u teretanu i testiranja raznih treninga i časova, shvatila sam da ono što meni najbolje odgovara su pilates, yoga, šetnja i plivanje.

Svakodnevni život mi je dosta aktivan i potrebne su mi aktivnosti koje su umirujuće, što nisam znala prije pa bih nakon jednog užurbanog dana trčala u teretanu na trening visokog intenziteta. Nakon svakog bih dobila migrenu naredni dan. Godinama nisam slušala tijelo i jednostavno sam to prihvatala kao činjenicu i žrtvu koju moram da istrpim kako bih mogla da treniram.

#### DANAS SAM PAMETNIJA I ZNAM DA NE MORAM DA SE PATIM.

Moj svaki dan počinje sa šetnjom od 1h, zatim sesijom yoge ili pilatesa od 15, 20, 30 minuta, zavisno od obaveza. U toku dana trudim se da ne koristim auto, šetam gdje god mogu.

Par puta mjesечно odem na plivanje i barem nekoliko puta sedmično ne koristim lift već se popnem do stana na 16ti sprat.

Rezultate na tijelu već vidim, ali ono što je meni bitnije je koliko su se ove navike odrazile na moje mentalno zdravlje, moj san i pomogle da se osjećam sigurnije i privlačnije u vlastitoj koži.

Prethodnih godina, naročito prošle, nisam mogla da spavam. Po prvi put u životu imala sam podočnjake. Imam vitiligo oko očiju i to područje mi je dosta svjetlijе u odnosu na ostatak lica. Uvijek sam se šalila da mi je to sreća u nesreći jer ne mogu da imam tamne kolutove ispod očiju. Čini se da ipak mogu kada ne spavam dobro godinu dana.

Kroz priču o ovoj temi spoznala sam koliko ustvari ljudi oko mene piye razne tablete za smirenje i spavanje.

Ponovo taj "quick fix" i maskiranje problema. Znala sam da ne želim da idem tom putanjom i da moram da nađem drugi način.

## ZA DOBAR SAN BITNO JE NEKOLIKO STAVKI:

**Konzinstencija** - odlazak na spavanje u isto vrijeme i buđenje u isto vrijeme.

Moj trenutni raspored je 11h do 05:30h. I naprsto ga obožavam!

Prijateljima i porodici dajem do znanja da je to tako i da ukoliko imamo neke obaveze, planirane izlaska, zabave, da će ja u većini slučajeva otići oko 10h.

Bude tu raznih komentara "penzionerka", "party pooper" ali se ne obazirem. Ko želi da se druži sa mnom ima dosta velik period u toku dana između 05:30h i 22:00h.

Rano jutro mi je najdraži dio dana i radije bih bila budna tada nego kasno u noći.

**Varenje** - za dobar san od velike je važnosti i da ne jedemo nekoliko sati pred spavanje. Moj zadnji obrok završava se najkasnije u 20:00h.

Ukoliko jedemo pred spavanje, tijelo će tokom noći vrijedno raditi na varenju hrane, što mu neće dati šansu da fokus usmjeri na ono što primarno treba tokom sna a to je regeneracija.

**Večernja rutina** - sama priprema pred spavanje je vrlo bitna. Trebali bismo lagano da se "uljuljamo" u proces spavanja a ne da iz hektičnog stanja u kojem smo tokom dana skočimo u krevet.

Moja rutina uključuje ostavljanje mobitela i ekrana u 21h, prigušena svjetla, kratka sesija yogе i čitanje (1-2 stranice maksimalno jer zaspim vrlo brzo)

Kvalitetan san može pomoći u



smanjenju upala i unaprijeđenju zdravila kože i kose, dok hronični stres može dovesti do niza fizičkih i mentalnih zdravstvenih problema koji mogu narušiti naš cjelokupni izgled.

Sve u svemu, poruka je jasna – ulaganje u naše zdravlje jedna je

od najboljih stvari koje možemo učiniti za našu ljepotu. **Dajući prioritet zdravim navikama kao što su hranjiva ishrana, redovna fizička aktivnost i kvalitetan san, ne samo da se možemo osjećati najbolje, već i izgledati najbolje – iznutra i izvana.**

# Hrvoje Vukoja: Train Together program s kojim se na zdrav način gube kilogrami

Prehrana je jako bitna u procesu mršavljenja, odnosno postoje 2 alata za skidanje kilograma. Trening i prehrana. Ali nijedan trening ne može nadmašiti pravilnu prehranu.

Intervju: Hrvoje Vukoja, magistar kineziologije

**N**avike imaju veliki utjecaj na sve pa tako i na mršanje i zdrav način života. Nekada se čini nemoguće riješiti probleme sa kojima se susrećemo, ali svakako da svaki savjet i smjernice pomažu u pronalasku izlaza. **Ukoliko tražite izlaz iz prejedanja i loših navika ili ulaz u zdrav način života i treninge, u razgovoru sa Hrojem možete pronaći super savjete.**

**Recite nam ko je Hrvoje Vukoja privatno, a ko poslovno?**

Osoba sam koji voli poštjenje prije svega, obitelj na 1. mjestu, volim voditi aktivan život, obožavam sva godišnja doba i volim dobro hranu - u posljednje vrijeme ljubitelj sireva.

**Poslovno trener koji pomaže ženama koje imaju problem sa kilogramima da kroz Train Together program izgube 7-12 kg u 90 dana bez GLADOVANJA i dosadnih treninga uz moje MENTORSTVO.** Posvećen sam poslu i klijentima 100% svaki dan, volim rad i disciplinu i

mjerljive rezultate u svom poslu ali i u rezultatima klijenata. Ne volim stagnaciju i tapkanje u mjestu, svako 3 mjeseca je cilj ići korak dalje sa novim tehnikama, metodama i alatima koji olakšavaju posao klijentu ali i meni. Rekao bih da sam ambiciozan i vjerujem u uspjeh. U životu uvijek tražim rješenja, a ne izgovore.

**Kako se Vaš početak razlikuje od sadašnjosti?**

U početku mog rada sam bio trener. Kao i svaki drugi čovjek trudim se dati svoj maksimum i kroz duže vrijeme uočavam greške i shvatio sam da ipak po završetku fakultet nismo najpametniji. Prije sam bio nestrpljiv, pomalo živčan na neki stvari. Sa trenutnog gledišta rekao bih da sam izgrađena osoba sa pravim vrijednostima. Trenutno moj posao je više baziran putem društvenih mreža, jer osoba koja dijeli svoj život i način poslovanja na društvenim mrežama, što odmah upadam u kategoriju influencera – što nije baš da volim reći. **Danas je moj posao pretežito u online**

izdanju, gdje je program posložen čak puno bolje nego treninzi uživo.

**S kojim problemima se susreću vaši klijenti?**

Moji klijenti kada pristupe i uđu u program se susreću isključivo sa rješenjima koja trebaju samo primijeniti. Prije ulaska u program većina ljudi se susreće sa nemotiviranosti, lijenosti, nedostatkom vremena, viškom



Hrvoje Vukoja, suprug i otac četvero djece. Po zanimanju je magistar kineziologije, magistrirao 2014. i aktivno radi u fitnessa industriji i rekreaciji. Hrvoje je iz Širokog Brijega i ono što voli je taj aktivan život i promocija istoga na društvenim mrežama.



POSLOVNO TRENER KOJI POMAŽE  
ŽENAMA KOJE IMAJU PROBLEM  
SA KILOGRAMIMA DA KROZ TRAIN  
TOGETHER PROGRAM IZGUBE 7-12  
KG U 90 DANA BEZ GLADOVANJA I  
DOSADNIH TRENINGA.

kilograma koji im smetaju u obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

#### **Koliko fitness utječe na zdravlje?**

Fitness na zdravlje utječe pozitivno kako god okreneš, tu nemamo što pametnoga dodati niti tražiti toplu vodu koja je davno otkrivena. **Lagana proljetna aktivnost poput hodanja ili rada u vrtu, plus 2-3 treninga tjedno umjerenog intenziteta dovode do tjelesnog i psihičkog blagostanja!**

Recite nam koliko je ishrana bitna i koliko se vaši klijenti pridržavaju zdravog režima ishrane?

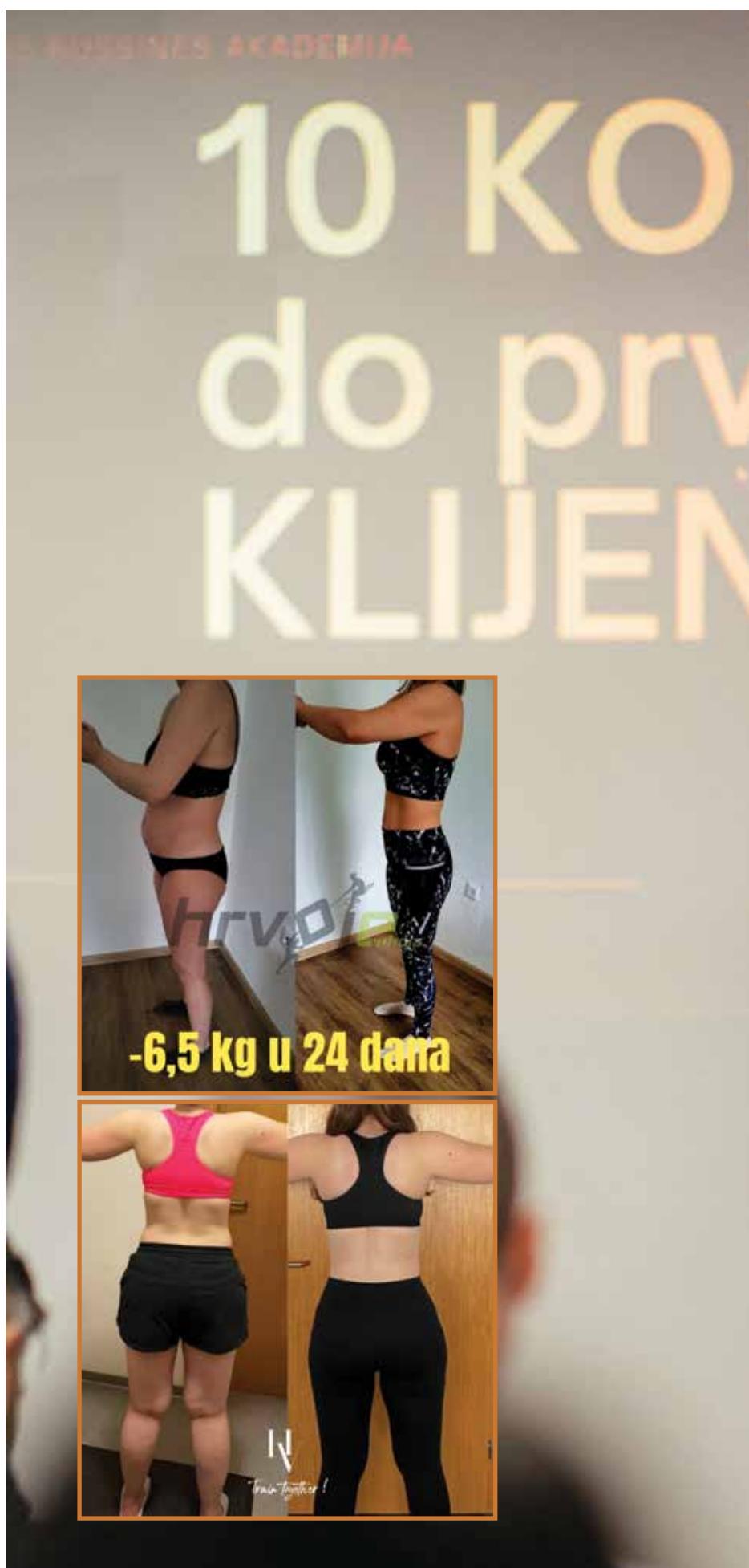
Prehrana je jako bitna u procesu mršavljenja, odnosno imamo 2 alata za skidanje kilograma. **Trening i prehrana. Ali nijedan trening ne može nadmašiti pravilnu prehranu.** Ali da bi skinuli kilograme po mom mišljenju nije ključ uspjeha u prehrani niti u treningu, nego u navikama koje osobe nema urođene niti usvojene prije npr. mog mentorskog programa. Onda u mentorstvu s njima radim na jačanju i razvoju dobrih navika, kroz koje osoba lagano prolazi plan prehrane ali i treninga jer joj razvijamo svjesnost o tome. Ako osoba se ne osvijesti zašto sve to radimo i koji je naš cilj, smatram da dugoročno ne postižemo ništa dobro.

#### **Šta je ono što je najvažnije za sve one koji žele smršati?**

Najvažnije za žene koje žele smršati je da ne idu na nikakvu dijetu u cilju skidanja kilograma, nego da svakako potraže pomoć trenere, a gdje će jednom zauvijek skinuti kilograme. **Ali generalno jedite zdraviju hranu i pazite na količinu, budite redovito aktivni, izbacite iz prehrane prerađenu hranu i šećere i već ste korak bliže cilju.**

#### **Šta je ono što je najvažnije za sve one koji žele dobiti na kilaži?**

Definitivno trening sa dodatnim opterećenjem plus pravilna prehrana uz suficit i uzmete si 12 mjeseci rada i garantirano imate





oblikovano i snažno tijelo. Moramo znati da je 3-4x teže dobiti prave kilograme, nego li izgubiti loše kilograme.

### Šta je po vama „ključ“ uspjeha?

Po meni, a ja pratim ljudе i trenere izvan Balkana koji pomažu ljudima da skinu kilograme je mentoriranje osobe na tom putu, odnosno da sam ja kao trener tu za svog klijenta 24/7 za njegova pitanja ali i da mu dajem savjete kako da uspije. Također je bitno redovito praćenje napretka klijenta a ono može biti na dnevnoj, tjednoj ili mјesečnoj razini. Često trenere ljudi smatraju kao nekim nadobudnim ljudima koji u cijeloj priči vide sebe, a što nije točno. **Trener je tu prvenstveno za klijenta i ne po cijenu rezultata brojkom na vagi, nego usvojenim navikama i vještinama osobe koja kada izađe iz programa ima zdrav odnos prema fitnessu i hrani.**

### Da li imate neku poruku ili savjet za sve naše čitaoce, te šta je ono što biste im preporučili?

Savjet za čitatelje je sljedeći, pošto svi koristite društvene mreže prvo zapratite ljudе koji promiču zdrav način skidanja kilograma i profile koji vam daju besplatan sadržaj da sami pokušati isto to napraviti. **Slobodno na mom profilu (hrvoje\_vukoja) preuzmite besplatne vodiče koji se nalaze u opisu profila i za početak s tim krenite.** Dalje, otpratite sve iskrivljene vrijednosti u fitnessu, gdje vam obećaju razne čajeve, detox napitke i brze rezultate. Zapamtite, vi imate svoj život i svoju priču. Vaš individualni način skidanja kilograma mora se uklapati u vaše dnevne obaveze, gdje se trening i prehrana savršeno uklapaju u vaš život. Suprotno tome je da si uzmete neke treninge, prehranu kojoj vi robujete, zatim vam ispašta obitelj i sve drugo zbog vaših treninga u cilju postizanja cilja koji ćete teško postići na ovakav način. **Neka trening i prehrana budu vama na radost i vi ćete biti uspješni.**

# Astaksantin

Već dugo se zna da hrana sadrži biološki aktivne komponente koje mogu pomoći u očuvanju zdravlja a neke od njih, kad se izdvoje i koncentriraju mogu biti i odlična terapija kod razičitih stanja. Svijet pigmenata je u fokusu istraživanja zadnjih godina i svaki dan se otkriva nešto novo. Jedna takva molekula je i astaksantin.

Piše: doc.dr. Marizela Šabanović, nutricionistica

## ŠTA JE ASTAKSANTIN?

Astaksantin je crveno-narandžasti oksikarotenoidni pigment koji se prirodno nalazi u morskim plodovima (školjke, rakovi itd.), algama, lososu, pastrmki itd. Hemijski spada u grupu karetonida koji se nazivaju ksantofili i koja uključuje još lutein, zeaksantin, kriptoksantin i kantaksantin. Za razliku od  $\beta$ -karotena, ovaj pigment se ne može pretvarati u vitamin A u našem tijelu, tj. ne spada u provitaminne. Zanimljivo je da ga je puno više u lososu iz divljeg ulova koji se hrani algama dok se kod kontroliranog uzgoja dodaje u hranu ovih riba.

Za farmaceutske svrhe se obično dobija iz mikroalgi. Dnevna doza još nije utvrđena ali se smatra da se kreće od 2 do 24 mg na dan. **Nema toksičnog efekta ni pri znatno većim dozama.** Njegovu bioraspoloživost smanjuje pušenje. Konzumiranje astaksantina kao dodatka prehrani nakon obroka, povećava njegovu bioraspoloživost. Jedna studija pokazala je da oralna doza astaksantina od 100 mg dostiže svoju maksimalnu razinu u krvi nakon 11,5 sati dok se kod doze od 10 mg ovo dešava za 6,5 sati. Ovo govori da pojedinačne doze ispod 10 mg imaju brže efekte. Astaksantin je odobren kao dodatak prehrani u različitim dozama. Tako Američka agencija za hranu i lijekove dopušta od 12 do 24 mg na dan astaksantina porijekom iz H. Pluvialis, ali ne duže od 30 dana.

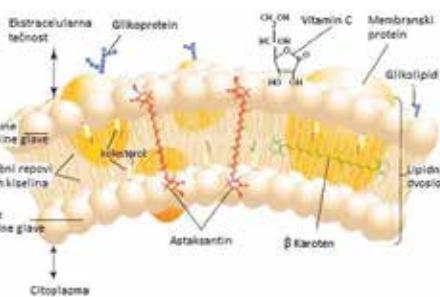
## KAKO SE PROBAVLJA?

Karotenoidi se asporbiraju u tijelo poput lipida i transportuju se putem limfnog sistema. Apsorpciju poboljšava prehrana bogata mastima. Astaksantin se nakon gutanja miješa sa žučnim kiselinama i stvaraju se micele. Dalje se djelimično apsorbaju u ćelije crijeva (enterocite) gdje se inkorporiraju u hilomikrone i prelaze u limfni sistem i na kraju u sistemsku cirkulaciju,

da bi došli do jetre. Naredni korak je njihovo asimiliranje sa LDL i HDL česticama lipoproteina. Astaksantin se akumulira u mišićima, jetri i bubrežima.

## KOJIM MEHANIZMIMA ASTAKSANTIN DJELUJE NA ZDRAVLJE?

Antioksidansi su molekule koje inhibiraju oksidaciju. Oksidativno oštećenje podstiče od slobodnih radikala poput reaktivnih vrsta kisika (ROS). Slobodni radikali nastaju u normalnim aerobnim metaboličkim procesima i imaju visoku reaktivnost. Mogu uzrokovati oksidaciju proteina i lipida kao i oštećenja DNA kroz lančanu reakciju, što može dovesti do različitih poremećaja. Upravo zato antioksidansi imaju snažnu ulogu u sprječavanju njihovog djelovanja, posebno egzogeni poput astaksantina.



Astaksantin ima hidrofobna i hidrofilna svojstva. Dvostrukе veze u molekuli ga čine jakim antioksidansom koji donira dva elektrona i stupa u reakciju sa slobodnim radikalima te na taj način ih konvertuje u više stabilne proizvode u živim organizmima. Astaksantin ima bolju antioksidativnu aktivnost od drugih antioksidanasa zato što se proteže duž cijele ćelijske membrane, od vani ka unutra. Upravo zato je astaksantin bolji antioksidans od ostalih karotenoida kao što su lutein, likopen, beta-karoten. Antioksidacijska aktivnost astaksantina je 10 puta veća od zeaksantina, luteina,

kantaksantina i beta-karotena i 100 veća od α-tokoferola. Takođe, 800 puta je snažniji antioksidans od koenzima Q10, 6000 puta od vitamina C, 550 puta od katehina iz zelenog čaja. Osim toga, sposoban je regenrisati druge antioksidanse.

**Zahvaljujući svojim antioksidativnim osobinama i položaju koji zauzima u ćelijskoj membrani, astaksantin pruža zaštitu i od lipidne peroksidacije, što je važno u zaštiti zdravlja krvnih žila.**

Astaksantin djeluje protivupalno tako što blokira ekspresiju pro-upalnih gena i to sprječavanjem aktivacije nuklearnog faktora κB (Nf-κB). U ovom procesu važnu ulogu imaju i ROS te je uloga astaksantina višestruka. Protivupalna aktivnost zabilježena je i kod visoke razine glukoze, upale i apoptoze. Pokazao se dobrom i kod upale očiju. **Sprječava zadebljavanje kože i smanjenje redukcije kolagena kod oštećenja uzrokovanih UV-zrakama.**

Kod dijabetesa visok je nivo oksidacijskog stresa. Zbog visoke antioksidacijske aktivnosti astaksantin je pokazao odlične rezultate i kod dijabetesa te se smatra da ima antidiabetičko djelovanje. On štiti beta ćelije pankreasa od tzv. toksičnosti glukoze. Neka istraživanja su dala dobre rezultate i kod dijabetičke nefropatije putem smanjenja oksidativnog stresa i sprječavanja oštećenja bubrežnih kamenaca. **Studije su potvratile njegovo djelovanje u smanjenju upalnog odgovora kod infekcije sa H. Pylori.**

#### **KOJE ZDRAVSTVENE BENEFITE SU POTVRDILE DOSADAŠANJE STUDIJE?**

Do sada je o astaksantinu objavljeno jako mnogo studija i preglednih članaka koji su opisali njegovo djelovanje kako u laboratoriji tako i na ljudima. Svi ti efekti na zdravlje ljudi mogu se klasificirati u nekoliko grupa:

1. Antioksidativno djelovanje,
2. Protivupalno djelovanje,
3. Stimulacija imuniteta,
4. Gastro-protективno,
5. Etanol i droga protективno,
6. Hepatoprotективno,
7. Antidiabetičko,
8. Zaštita kardiovaskularnog sistema,
9. Antikancerogeno djelovanje,
10. Neuro zaštitno djelovanje,
11. Zaštita oka,
12. Zaštita kože,
13. Poboljšanje izdržljivosti prilikom vježbanja,
14. Povećanje plodnosti i
15. Zaštita bubrega.

Kod svih ovih stanja primjena astaksantina je opravdana. **Posebno je zanimljivo djelovanje na snižavanje oksidacijskog stresa koji nastaje kao posljedica vježbanja.**

#### **ASTAKSANTIN I KOŽA**

Danas već postoji mnogo studija koje su ispitivale utjecaj astaksantina na kožu, kako oralno tako i lokalno. **Sve one objašnjavaju djelovanje astaksantina na slijedeći način:**

1. Prevencija oštećenja DNA i poboljšavanje mitohondrijske funkcije kroz antioksidacijsko djelovanje,
2. UV zaštita putem smanjenja oksidacijskog stresa,
3. Jačanje imuniteta kroz povećavanje citotoksične aktivnosti ćelija prirodnih ubojica,
4. Stimulacija antioksidativnog odbrambenog sistema putem sinteze više antioksidansa,
5. Inhibiranje enzima koji razgrađuju kolagen i elastin,
6. Stimuliranje kolagena tipa I i osnovnog faktora rasta fibroblasta za sprječavanje pojave bora i brže zarastanje rana,
7. Poboljšanje opšteg stanja kože kao što je tekstura, glatkoća, smanjenje pojave starosnih pjega, bolja elastičnost i sadržaj vlage.

**Osnovno težište djelovanja astaksantina na kožu je njegovo antioksidacijsko djelovanje. Do sada postoje brojne kliničke studije koje potvrđuju njegovo pozitivno djelovanje na kožu.** Bilo je zanimljivo da su u bazi Pub.med opisane 72 studije in vitro (laboratorijski uslovi) i in vivo (na ljudima).

Tako su 2017 godine Tominaga i saradnici provedli dvostruko slijepu studiju u kojoj su imali 3 grupe sa ukupno 65 ispitanika. Dvije grupe su uzimale 6 ili 12 mg astaksantina na dan u trajanju od 16 sedmica. Jedna grupa je bila placebo. Na kraju studije kod grupe koje su uzimale astaksantin formiranje bora bilo je usporeno. Iste godine provedeno je istraživanje na 31 dobrovoljca (17 muškaraca i 14 žena u dobi preko 40 godina) kod kojih je praćen dermalni oksidacijski stres i biomarkeri starenja kože. Ispitanici su uzimali 4 mg na dan astaksantina tokom četiri sedmice. Konačni rezultati krvi i kože pokazali su snažnu antioksidacijsku aktivnost astaksantina što je imalo za posljedicu podmlađivanje kože lica. Dvije studije sa astaksantinom i učinkom na kožu provedene su 2012. godine. U prvoj su učestvovali žene koje su uzimale 6 mg na dan astaksantina u kapsulama i 2 ml aplicirale na kožu tokom 8 sedmica. Na kraju studije ispitanice su imale značajna poboljšanja u izgledu kože,

smanjenju bora, teksturi i sadržaju vlage. U drugoj dvostruko slijepoj studiji učestvovalo je 36 ispitanika koji su tokom 6 sedmica uzimali 6 mg astaksantina na dan. I ovom slučaju je bilo značajno smanjenje bora dok se vlažnost kože i elastičnost značajno povećala.

U dvostruko slijepoj studiji iz 2010 godine praćeni su biomarkeri oksidacijskog stresa kod 28 zdravih žena (14 u ispitivanoj i 14 u placebo grupi) koje su tokom 8 sedmica uzimale 2 ili 8 mg astaksantina u kapsulama. Došlo je do značajnog smanjenja oštećenja DNA, upale i oksidacijskog stresa te je poboljšan imuni odgovor.

**Generalno se može zaključiti da astaksantin štiti kožu od preranog starenja koje može biti uzorkovano UV zračenjem i oksidacijskim stresom.** Tako studije na miševima pokazuju da je 100 jači od beta-karotena i 1000 puta od luteina, u zaštiti kože od UV zraka koje mogu okidači oksidacijskog stresa. Astaksantin poboljšava tonus kože, hidriranost i otpornost na djelovanje sredine.

Solgar Astaksantin ima optimalnu dnevnu dozu od 5 mg koja brzo dostiže svoj maksimum u krvi. Dobijen je iz alge *Haematococcus pluvialis*, prirodnog izvora s najvećom koncentracijom astaksantina. Nema dodatih šećera, soli ili škroba. Proizvod ne sadrži gluten, kvasac, soju, mlječne proizvode. Prilikom proizvodnje ove formulacije ne upotrebljavaju se zaslađivači, konzervansi, umjetne arome ili boje. Preporučuje se osobama

svjetlije puti, osjetljive i sklone alergijama na sunce. Odličan je saveznik i svima koji žele odgoditi pojavu bora ili smanjiti dubinu i gustinu već nastalih.

#### Literatura:

- Ambati RR, Phang SM, Ravi S, Aswathanarayana RG (2014) Astaxanthin: Sources, Extraction, Stability, Biological Activities and Its Commercial Applications—A Review, Mar. Drugs, 12, 128-152; doi:10.3390/md12010128  
Baralić I (2018) Astaksantin – biološka aktivnost i primjena u promociji zdravlja i prevenciji bolesti, STAKSANTIN – BIOLOŠKA AKTIVNOST I PRIMENA U PROMOCIJI ZDRAVLJA I PREVENCICI BOLESTI, Akdamski pregled, Vol.I, No 1 , 55-68.  
Davinelli S, Nielsen ME, Scapagnini G (2018) Astaxanthin in Skin Health, Repair, and Disease: A Comprehensive Review, Nutrients, 10, 522; doi:10.3390/nu10040522  
Ekpe L, Inaku K, Ekpe V (2018) Antioxidant effects of astaxanthin in various diseases—a review, JOURNAL OF MOLECULAR PATHOPHYSIOLOGY, VOL 7, NO. 1, PAGE 1-6, doi:10.5455/jmp.20180627120817  
Fakhria S, Abbaszadehb F, Dargahi L, Jorjani M (2018) Astaxanthin: A Mechanistic Review on its Biological Activities and Health benefits, Pharmacological Research, https://doi.org/10.1016/j.phrs.2018.08.012  
Higuera-Ciapara , Félix-Valenzuela L, Goycoolea FM (2006) Astaxanthin: A Review of its Chemistry and Applications, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 46:185–196, DOI: 10.1080/10408690590957188  
Vollmer DL, West VA, Lephart ED (2018) Enhancing Skin Health: By Oral Administration of Natural Compounds and Minerals with Implications to the Dermal Microbiome, Int. J. Mol. Sci., 19, 3059; doi:10.3390/ijms19103059

The advertisement features a woman with her eyes closed, holding a delicate pink flower close to her nose, suggesting a sense of well-being and skincare. To the left of the woman is a product shot of a Solgar softgel bottle. The label on the bottle reads "SOLGAR Since 1947", "ASTAXANTHIN 5 MG", "SOFTGELS", and "FOOD SUPPLEMENT". Below the bottle, the text "SOLGAR ASTAKSANTIN 5 MG" is displayed. The overall aesthetic is clean and natural.

Konačno spremni za zrake sunca uz Solgar!

Raznovrsna i uravnotežena prehrana i zdrav način života od izuzetne su važnosti za očuvanje zdravlja.



**TRENIRAM  
KAD HOĆU  
I GDJE HOĆU**

[fitpass.ba](http://fitpass.ba)

# Café Brazil: Mi ne mijenjamo kvalitet!

Pronaći dobru kafu za svoje malo dnevno zadovoljstvo daleko je kompleksnije nego što se na prvi pogled čini. Većina ljudi će svoju potragu riješiti odlaskom u najbližu trgovinu u kojoj će svakako pronaći što traže, ali samo ako posvete koji trenutak izboru proizvoda za svoj omiljeni jutarnji čeif.

**Š**ta je potrebno znati prije nego što se odlučite za svoju mješavinu? Da bismo došli do odgovora na ovo pitanje, potrebno je da razmislimo o suštinskom pitanju – **šta je kvalitetna kafa?**

Kvalitetna kafa ima snažnu, priyatnu aromu i jednostavno miriše svježe. Svježa kafa će vas ispuniti ugodom, od prve kapi do posljednjeg gutljaja, dok će okus stare, ustajale kafe biti nezadovoljavajući i slab. Dodatno, izbjegavajte note kiselkastog, „neobičnog“ ili užeglog mirisa. Užegao miris znači da je kafa predugo stajala i da su ulja u njoj počela da nestaju, a ako kafa miriše preprženo ili previše gorko - preskočite je, jer sigurno neće dobiti ugođaj kakvom se nadate.

Izgled vaše kafe je jednako važan kao i njen miris. Ako kupujete kafu u zrnu, pripazite da zrno nije ni previše masno, ni previše suho, a isto važi i za mljevenu kafu. Ambalaža treba da je hermetički zatvorena i da ne dopušta ulazak kisika u vrećicu.

**Novu kafu uvijek prvo testirajte kao crnu, jer ćete osjetiti točno one kvalitete koji posjeduje.**

Tek nakon prvog gutljaja možete dodati mlijeko i šećer, i nastaviti sa degustacijom. Imajte, međutim, na umu da vaši dodaci ne bi trebali nadjačati okus kafe, već ga dodatno oplemeniti. Kompleksno da, ali ne i komplikovano, jer možete jednostavno potražiti kafu zagarantranog, dosljednog kvaliteta, kakva je Café Brazil.

CAFÉ  
MINAS  
**BRAZIL**  
SINCE 1990

Mi ne mijenjamo kvalitet, jer  
samo je *jedna* prava

CAFÉ  
MINAS  
**BRAZIL**  
SINCE 1990



Mi ne mijenjamo kvalitet, jer  
samo je jedna prava

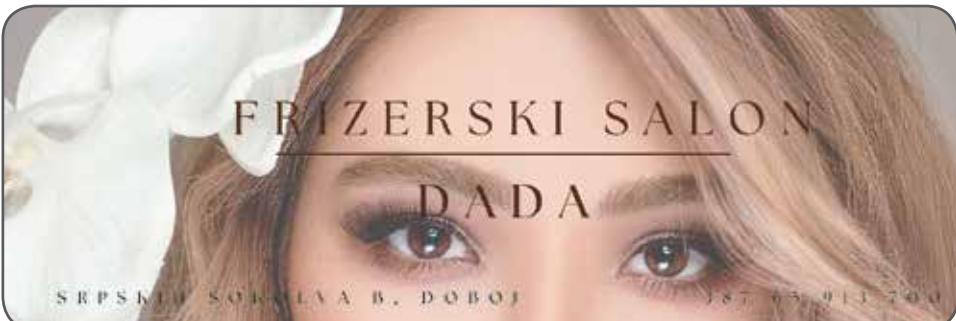


## STUDIO TINA

HAIR SALON

*Tiana Maksumić*

061 283 382  
Mostarskog bataljona bb, Korzo  
88 000 Mostar



kozmetički salon

Milanka Bošnjaković I CEO & Founder

+387 62 676 675 +387 61 955 566  
TC Sjenjak, Tuzla  
kozmeticki salon 2A  
kozmeticki\_salon\_2A

**BS** best style



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

Radno vrijeme:

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



Široki Brdje

063/141-824

@ LukaJelcicWorld

Luka Jelčić MakeUp

*FAM*

FRIZERSKI SALON

NUSRETA BRKIĆA 2, SARAJEVO  
+387 62 690 833  
FRIZERSKI SALON "FAM"  
FRIZERSKI\_SALON\_FAM



SALON LJEPOTE BY  
*Hadiš Muraćević*

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



@beauty\_basics  
bbasics91@yahoo.com

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

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



## NEOSKIN CENTAR

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



Izeta Nanića, Cazin  
(u sklopu Motela Huremagić)

+ 387 61 436 063

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



KOZMETIČKI SALON  
Njestačna naraša u svojstvu

Larisa Sufi  
Dipl. kozmetolog - podolog

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

@kozmeticki\_salon\_larisa  
Kozmetički Larisa  
larisasufi@gmail.com

Radno vrijeme:  
Pon - Pet 12<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
Subota: 12<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>



HAIR STUDIO  
*Nikolina*

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



KOZMETIČKI SALON  
www.kozmetickisalonada.com

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

*Vip Saloon*

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



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

**WINGS**  
Spoil yourself

Beauty studio "Wings"  
Mula Mustafe Bašeskije 17  
033845814  
@beautystudiowings  
@studiowings\_sa

# IVANA M.

KOZMETIČKI STUDIO

**IVANA MLIKOTA MARTINOVIC**  
kozmetolog i fizioterapeut

- 063/980-333; 063/263-262
- ivanamartincic300@yahoo.com
- Kozmetički studio Ivana M.
- Ivanamlikota.martinovic
- pon - pet: 09 - 20h; sub: 09 - 14h

**Salon ljepote "CIBUS"**

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

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

**FRIZERSKO STUDIO**  
**IN**

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

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

**BEAUTY** *Shine*  
SKIN & CARE

Beauty & Shine Branka Lučić  
Kralja Tomislava 27a, Siroki Brijeg  
+387 63 368 047 [www.BeautyShine.com](http://www.BeautyShine.com)  
BeautyShine Branka Lučić [beautyshine\\_sb](https://www.instagram.com/beautyshine_sb)

## SALON LJEPOTE I ZDRAVLJA

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

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

**BEAUTY PALACE**  
BY METINA KASIC

061 827 829, 062 191 553  
@Beauty\_palace\_by\_mk  
Beautypalacebymk  
Praćina 3, Stup

**Kozmetički salon "Dila"**

- 062 827 336
- adila\_87\_nails
- Zvinice-Šilobi bb
- Nadogradnja noktiju Dila

Dila Živak  
Vl.Adila Suljic

**Anja Malbašić**  
Professional make up artist

📞 066 / 753 - 643  
✉️ anjamalbasic09@gmail.com  
📍 Instagram: anjamalbasic\_m  
📍 Petra Kočića b.b.  
Srbac 78420

**REXONA**  
*Beauty Studio*

**REXONA**  
*Beauty Studio*

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

**Barber shop**  
ZELJKO LONČAR

+387 63 700 232  
✉️ zeljoloncar123@gmail.com  
📍 zeljko\_loncar\_barber\_shop  
Zagrebačka bb, 08240 Posušje

**B**  
*beautiful*  
CENZURIRAN KONKURS KAKO JE UČINIO ŽIVIĆ 2023

**PHIAcademy**  
BH

GRAND MASTER  
MENSURA MEGY HODZIC  
LE SALON D.O.O.  
KALMIJA BAJUHA 1  
71000 SARAJEVO  
✉️ PHIAcademyBH@gmail.com  
📞 +387 61 163 660  
📞 +387 62 566 634  
📍 PHIAcademy\_BH  
📍 GRAND\_MASTER\_MEGY

EST. 2021  
**ŠIMA**  
STUDIO

**STUDIO ŠIMA**  
Kontakt informacije

WhatsApp, Viber  
+387 63 179 323  
Instagram  
frizerski\_studio\_sima

TIVALA VAM ŠTO STE  
NAS KLIJENTI

**LAPIEL**  
Centar za lasersku depilaciju i njegu kože

**LAPIEL** Mostar

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

info@lapielbeauty.ba  
www.lapielbeauty.ba



Maarlas Spa & Beauty

Bojnička 201  
71120 Ilidža, Sarajevo, BiH  
tel: +387 33 624 759  
e-mail: info@maarlas.ba  
[www.maarlas.ba](http://www.maarlas.ba)



## EDUKACIJE & TRETMANI

+387(0)65 857 599  
+387(0)65 683 186

@ studior.studio  
sladjana.jeffic@sviato.academy  
salonljepote.studior@gmail.com



Academica Vojna Komadine 26, 71000 Banja Luka Elena Šehovac Beauty SALON  
@elenashehovac\_craftmaster elenashehovac\_academy +387 691 060



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

Slobodan Gutovic,  
dipl. fizioterapeut

Heroega Stefana 1  
89240 Gacko, 065 239 218



S.p. Jovana Panić Banja Luka  
Milana Karanovića 53, Banja Luka  
+387 610 610 [www.bejovanapanic.com](http://www.bejovanapanic.com) @jovana\_panic\_beautycorner  
 Beauty Corner by Jovana Panic



Privatna oftalmološka ordinacija  
„Dr. Halimic“  
Prof. dr. Jasmina Alićbegović-Halimic  
Specijalista oftalmolog  
Tel: +387 33 827 125  
Email: [ordinacija.halimic@outlook.com](mailto:ordinacija.halimic@outlook.com)  
Web str: [www.ordinacija.halimic.ba](http://www.ordinacija.halimic.ba)  
Edu. [www.educationalhalimic.com](http://www.educationalhalimic.com)  
Augusta Brauna 3, 71000 Sarajevo



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



+387 62 333 662  
Azize Šaćirbegovića bb  
71 000 Sarajevo  
 @beautysalon\_carpe\_diem

Ovlašteni  
distributer i  
ekskluzivni  
edukator  
za Fibroblast Skin  
Tightening u BiH

Salon ljepote  
Emina Karišik

**BEAUTY**  
by Mona

**BEAUTY**  
by Mona



Čapljina   
+387 63 392 206   
beauty.bymona   
Beauty by Mona

+387 61 678 338  
Lučavac 75 300  
ko\_te\_sisa\_by\_danjell

ko te Šiša  
by Danjell



📍 Srpske dobrovoljačke garde 39, Bijeljina  
📞 +387 66 342 220  
🌐 Kozmetički salon Jelena Bijeljina  
✉️ kozmetickisalonjelena



Mehe Arapa 3A, Zalik  
+387 61 869 301  
VI. Edina Prguda



📍 UL. KRALJICE JELENE BR. 6.  
ŠIROKI BRIJEG  
📞 +387 63 447 759  
✉️ FRIZERSKISALONMILA



Prijedorška 91  
SANSKI MOST  
📞 037 684 297  
✉️ FRIZERSKI\_SALON\_SANELA  
🌐 FRIZERSKI SALON SANELA

NAILS BY

*Zorica*

+387 66 270 433  
UL. NIKOLA TESLA 5A  
NEVESINJE



📞 066 285 564  
📍 Gradiške brigade bb, Gradiška  
✉️ ljiljana.budic  
🌐 Ljiljana Budic



*Stars M*  
HAIR SALON

📞 +38755417788  
✉️ starsmextensions  
🌐 Stars M Hair Salon  
📍 Njegoševa 57, Bijeljina



# Najomiljeniji keratinski tretman za profesionalno ravnanje i obnovu kose!



frizerland.ba

\*Bez formaldehida,  
sulfata i parabena.



COCOCHOCO  
PROFESSIONAL  
Shiny hair every day!

## Hydro-Fusion kolekcija za sjajnu, hidratiziranu kosu bez elektriciteta



#StyledByYou #PoweredByBaByliss

BaByliss uređaje za njegu kose potražite na [babyliss.ba](http://babyliss.ba) ili kod ovlaštenih partnera

**NOVO**

# Retinol Boost

Jedinstvena formula  
s **čistim retinolom**

**5x jača**

djelotvornost protiv starenja kože<sup>1</sup>



**47%**  
manje bora

**48%**  
manje  
pigmentacijskih  
mrlja

**45%**  
više sjaja<sup>2</sup>

<sup>1</sup>In vitro ispitivanje, čisti retinol u odnosu na retinil propionat. <sup>2</sup>Klinička ocjena provedena tijekom 8 sedmica u 39 žena koje su koristile Retinol Boost kremu jednom dnevno.

<sup>3</sup>Linija proizvoda s retinolom koju najčešće biraju dermatolozi koji koriste proizvode protiv starenja kože.

**Neutrogena®**

Vodeća linija proizvoda  
s retinolom za dermatologe u SAD-u<sup>3</sup>