

BeautiFUL.



Amela Jahić

— MAGNETIC NAILS —

"Uz pomoć moje porodice i tima danas sam trener i poslovna žena koja nema strah od poslovnih prilika."

BaByliss®

Wave Secret Air

SUPER BRZE
OPUŠTENE KOVRČE



#StyledByYou #PoweredByBaByliss

babyliss.ba

NOVO U PONUDI

JADE



Šampon za obnovu kose

BLACK
PROFESSIONAL LINE

PIXEL PIGMENTS HYBRID

Smaragda Jagansac

Hibridni pigmenti su mineralni pigmenti uravnoteženog sastava vode i ulja. Koriste se za iscrtavanje dlačica ali i Puder tehniku. Kremasti su i nevjerovatno pigmentisani. Ne ostavljaju crvene i plave tonove, jer će prirodno i suptilno izblijedjeti. Sa laserom ćemo vrlo lako da uklonimo ove pigmente.

Mineralni pigmenti, kada uđu u vodu, odmah potonu na dno u jednoj kapi, gotovo bez zamućenja. A ako pigment nanesete na kožu, ruku ili na papir, dobijate baršunasti mat otisak.

**USKORO
DOSTUPNE DVIJE
NOVE NIJANSE
PIXEL HYBRID
PIGMENATA ZA
OBRVE**

53 KM
15ML

Mineralni pigmenti se mogu koristiti na bilo kojoj koži klijenta. Imaju veću disperziju, pa prilikom rada treba ih nanositi polako i pažljivo. Da bi rad s mineralnim pigmentima bio ugodniji, možete koristiti nekoliko kapi razrjeđivača pigmenta / Pixel diluent. To će pomoći da tekstura pigmenta bude tečnija.

PIXEL HYBRID pigmenti se prilično lako nanose, imaju gustu pokrivenost i bogatu paletu nijansi za obrve i usne. Nakon zarastanja, nijanse ostaju veoma stabilne, te vam omogućavaju da postignete najprirodniji rezultat trajne šminke obrva ili usana.

DOSTUPNE NIJANSE:

- AMBER
- HAZELNUT
- BOLD BROWN
- BROWN MOCHA (uskoro)
- DARK MOCHA (uskoro)

Sastav:

*Aqua, Glycerin,
Propylene Glycol,
Carbomer,
Allantoin, Sodium
Hyaluronate*



PIXEL HYBRID pigmenti za trajnu šminku dokazano su sigurni, dugotrajni i otporni na blijedjenje i ispunjavaju sve zahtjeve i kriterijume za sigurnost tetovaža i trajne šminke. Cjelokupni proces proizvodnje, od odabira sirovina do označavanja ambalaže, strogo je kontroliran i certificiran u ovlaštenoj prodaji prema zakonodavstvu Europske unije. Nema alergijskih reakcija. Pogodni su za sve tipove kože. Netoksični su i tretirani bez okrutnosti prema životinjama.



53 KM
15ML

- LOTUS
- DOLLY PINK
- LOVE RED



NOVI PROIZVOD



GLUE BALM

LJEPILO U OBLIKU PASTE KOJE ZA 10 SEKUNDI PODIŽE TREPAVICE I OBRVE. REZULTATI MOGU TRAJATI 1-2 DANA.

Zahvaljujući formuli balzama, nanošenje na prirodne trepavice je izuzetno brzo i jednostavno.

- Prirodna formula je blaga, ne iritira i ne oštećeće trepavice.
- Brzo se suši i fiksira.
- Bez dodavanja vode.
- Pogodan za oblikovanje i trepavica i obrva.

SASTAV

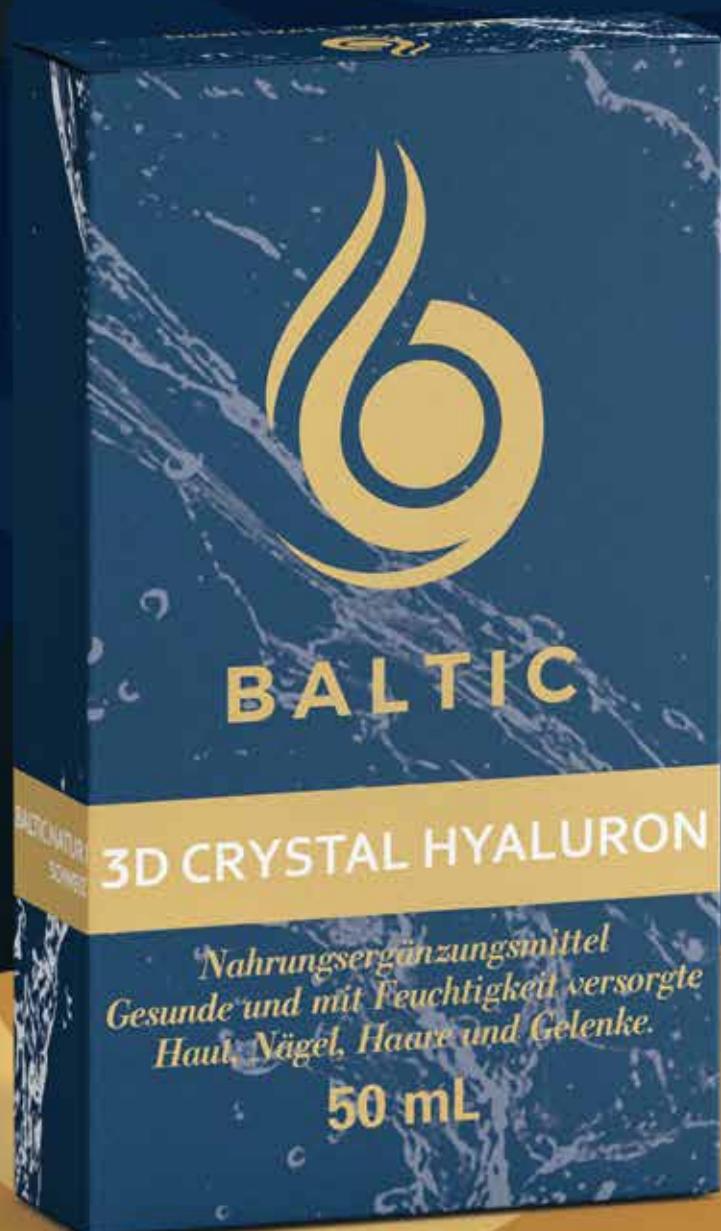
- Sphingomonas: Antialergijski Sodium
- Hyaluronate: Vlaži i njeguje
- Ekstrakt cvijeta magnolije: Efikasno hidratizira



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)



**Wellness,
nauka
i priroda
koja vodi
njegu kose
iznad
ljepote**



holistic

Jedinstveni pristup cijelokupnoj njezi i wellnessu temeljen na inovativnoj nauci.

optimizacija

Optimizovane formule visokih performansi kroz bionauku zasnovanu na algama, do cilja sa osam tačaka wellnessa za kosu.

proizvodi

Ekološki osyešteni i ekološki dizajnirani proizvodi, sa do 97% prirodnim, čistim, veganskim i potpuno recikliranim sastojcima.

Njega kose visokih performansi, kroz bionauku zasnovanu na algama, do cilja sa osam znakova wellnessa kose i tjemena.

- Hidratacija • Sjaj • Ishrana • Jačanje
- Kontrola kovrčanja • Zaštita boje • Balans

MONTIBELLO
EXPERIENCE BEAUTY

Generalni uvoznik i distributer za Bosnu i Hercegovinu
Put srpske vojske 236, 78 400 Gradiška
+387 51 453 330 | info@lnbtrade.com | www.lnbtrade.com

LNB TRADE



Direktorica:
Naida Memić
naida.memic@sfera.ba

Glavna i odgovorna urednica:
Elvira Drežnjak
elvira.maric@sfera.ba

Marketing:
Azra Brajlović
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
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

12.



22.



34.



26.



40.

Aleksandra Janković: Prije više od 20 godina osnovala je kozmetički salon "MIRACLE" koji je danas jedan od vodećih salona u regionu.

Prije više od 20 godina osnovala je kozmetički salon "MIRACLE" koji je danas jedan od vodećih salona u regionu.

Marijana Azinović: Mi svoje znanje stečeno višedecenijskim iskustvom prenosimo na one koji su kao i mi, zaljubljeni u svoj posao

Svoje stečeno znanje višedecenijskim iskustvom prenosimo na one koji su kao i mi, zaljubljeni u svoj posao i svjesni su važnosti konstantnog usavršavanja i napredovanja u skladu s novim tehnikama i tehnologijama.



56.



Kristina Uhelji: Ne postoji univerzalna formula za savršen make up, samo dobro obučeni umjetnici mogu prepoznati i istaći jedinstvenost svake dame U Kristininom iskustvu prevladavaju klijentkinje koje mi se prepuste, uglavnom se naglase neke želje, a ostalo je na njoj da stvara prema svakoj dami i njenoj energiji.



SARAJEVO ĆE 16.-17.09.2023 PONOVO BITI CENTAR BEAUTY INDUSTRIJE

Međunarodni Sajam kozmetike, ljepote, zdravlja i wellnessa
BeautiFUL2023 će se održati u Skenderiji i okupiti sve stručnjake,
kompanije koje nude usluge i proizvode, te sve zainteresovane kojima će
ulaz na sajam biti BESPLATAN

Projekat Međunarodni Sajam kozmetike, ljepote, zdravlja i wellnessa BeautiFUL2023, koji ima za cilj postati tradicionalni događaj na prostorima BiH, u septembru će po treći put okupiti svu beauty industriju na jednom mjestu, te svim posjetiocima pružiti odličan i zabavan sadržaj.

Sajam je mjesto na kojem proizvođači i ponuđači usluga imaju priliku da se predstave bosansko-hercegovačkom tržištu ali i šire. Očekuje se veliki broj kompanija koje će predstaviti svoje usluge,

te sa kojima ćete imati priliku razgovarati o raznim temama koje vas interesuju.

Sve prisutne očekuje interesantan sadržaj u kojem ćete sigurno pronaći nešto i za sebe. Pripremaju se razni masterclassovi, edukacije i takmičenja, cijelodnevni program na glavnoj bini sajma, te razne dodatne edukacije u dvoranama. Za sve zainteresovane posjetioce ulaz će biti potpuno BESPLATAN!

Sve detaljne informacije možete pratiti na:
www.sajam.beautiful.ba
FB: Beautiful2023 - edukacije i masterclassovi



SARAJEVO, 16.-17.09.2023.

LJEPOTA • KOZMETIKA • PROFESIONALNA KOZMETIKA
PRIRODNA KOZMETIKA • KOSA • NOKTI • KOŽA • ZDRAVLJE
PARFEMI • WELLNESS • OPREMA ZA SALONE

BEAUTIFUL

MEĐUNARODNI SAJAM 2023

PLATINASTI SPONZOR



ZLATNI SPONZORI



JANSSEN
COSMETICS



AESTHETIC SOLUTIONS

SREBRENI SPONZORI



LNB TRADE



BRONZANI SPONZOR





Amela Jahić: Uz pomoć moje porodice i tima danas sam trener i poslovna žena koja nema strah od poslovnih prilika

Bez podrške i stalne potpore njenog supruga, ubjedena je da ništa od ovoga danas ne bi bilo. Kao veoma sramežljiva osoba u mlađim godinama, zahvaljujući suprugu uspjela je ispoljiti svoje najveće kvalitete.

INTERVJU: Amela Jahić, trener i kozmetičar, te vlasnik Magnetic nails d.o.o.

Amela Jahić prvenstveno veliki čovjek, a onda odličan edukator, trener, vlasnik i osnivač raznih ideja koje godinama unazad uspješno realizuje sa svojim timom. Amela i Magnetic su sa BeautiFUL časopisom i svim projektima od samog početka, te jedna divna i uspješna saradnja raste u

kontinuitetu. Imali smo priliku razgovarati sa Amelom koja nam je ispričala svoje početke i ko je sve to bio njena podrška, bez koje niti danas ne može. U nastavku pročitajte..

DRAGA AMELA KADA STE PRVI PUT UŠLI U BEAUTY INDUSTRIJU I KAKO JE IZGLEDAO VAŠ POČETAK?

Amela Jahić je poznata među beauty industrijom i nail tehničarima, shodno tome da je edukator za nokte, ali i ekstenzije trepavica. Edukacije radi u svom edukacionom centru koji je otvoren 2013 godine u septembru i jedini je priznat od Ministarstva obrazovanja. Centar se nalazi u Tuzli, na adresi Turalibegova 11. Magnetic-ov je expert trener, također proglašena za trenera godine u kategoriji svih magnetic-ovih trenera. Osnivač je prvog BH branda za ekstenzije trepavica Alechy lashes i neko ko donosi novitete iz beauty industrije na naše prostore.



BeautiFUL

Moj prvi susret sa beauty industrijom je bio davne 2000 godine. Suprug i ja smo otvoriti frizersko-kozmetički salon u centru Tuzle i tako zakoračili u svijet ljepote i kozmetike.

KOLIKO JE BILO POTREBNO DA SE SKROZ PUSTITE U BEAUTY INDUSTRIJU, TE KAKO JE TO SVE IZGLEDALO PRIJE 20 GODINA KADA UPOREDITE SA DANAŠNJIM SISTEMOM I RADOM?

Moram reći da je početak bio iznimno težak, jer u tom periodu nije bilo lako doći do kvalitetnih preparata i noviteta jer su nam u to doba trebale vize za putovanje bilo gdje. Prve tri godine su bile vrlo stresne dok nismo počeli raditi sa svjetskim brendovima i uvoziti iste jer smo u jednu ruku bili i primorani na to zbog nedostatka kvalitetnih proizvoda i informacija. Danas je to sve na dva-tri klikna na telefonu ili kompjuteru.

DA LI STE IKADA MOGLI ZAMISLITI DA ĆETE JEDNOG DANA DOĆI DO NIVOA NA KOJEM STE DANAS, TE KOLIKO STE PONOSNI NA SEBE ALI I NARAVNO VAŠ TIM?

Nikada nisam razmišljala o uspjehu i nekom posebnom nivou, uvijek sam težila i težim da u svom radu klijentima uvijek ali baš uvijek obezbjedim samo vrhunske proizvode i edukacije. Posebno sam ponosna na tim koji me vjerno prati ali u isto vrijeme vrlo sam ponosna i zahvalna svojoj porodici jer su uvijek uz mene.

KOLIKO VAŠ TIM BROJI ČLANOVA, TE KOJE SU NJIHOVE OBAVEZE, DA LI RADE UPOREDO SA VAMA?

Tim broji 10 članova koji su raspoređeni od marketinga, salona, edukacija, terenskog rada i sve što radimo, radimo svi skupa.

LIJEPO I POZITIVNO SA VAŠE STRANE JESTE ŠTO STE SVOJE KĆERKE PORED NJIHOVOG ŠKOLOVANJA, DODATNO OBUČILI DA IMAJU „POSAO U RUKAMA“, TE I ONE POVREMENO RADE SA VAMA? DA LI SU ONE ISTO IMALE ŽELJU UČITI UZ VAS, TE NA ŠTA STE NAJVİŞE PONOSNI?

Kada su one u pitanju sve je došlo spontano, samo od sebe, rekla bih. Od malih nogu su bile vezane za posao u salonu i edukacijskom centru i vrlo rano su izrazile želju da nauče raditi nokte ali i ostale usluge u salonu. Trenutno su na studijima obje ali čim imaju priliku uskaču u pomoć uz ogroman interes i želju.

KROZ RAZGOVOR STE SPOMENULI DA JE VAŠ NAJVEĆI OSLONAC I PODRŠKA VAŠ SUPRUG? DA LI JE I DALJE INVOLVIRAN UZ SVE ŠTO RADITE?

Bez podrške i stalne potpore mog supruga, ubijeđena sam da ništa od ovoga danas ne bi bilo. Lično sam bila vrlo stidna osoba u mlađim danima a moj suprug je uspio da izvuče ono najbolje iz mene i uz konstantno podupiranje i njegovu pomoć sam danas i trener i poslovna žena koja nema nikakvih strahova od bilo kakvih poslovnih prilika. Veliku zahvalnost za uspjeh dugujem upravo svom Alenu koji je moj partner u poslu i životu.

NEDAVNO STE USPJEŠNO REALIZOVALI PRVI NAIL CAMP U SARAJEVU. RECITE NAM VIŠE O TOME?

Da, iza mene i mog tima je uspješno realizovan prvi Magnetic Nail Camp. Ovo je bila jedna od mojih želja već godinama, jer stalno gledamo kako se negdje oko nas održavaju razni događaji na koje ljudi iz naše branše





IZA MENE I MOG TIMA JE USPJEŠNO REALIZOVAN PRVI MAGNETIC NAIL CAMP. OVO JE BILA JEDNA OD MOJIH ŽELJA VEĆ GODINAMA, JER STALNO GLEDAMO KAKO SE NEGDJE OKO NAS ODRŽAVAJU RAZNI DOGAĐAJI NA KOJE LJUDI IZ NAŠE BRANŠE NE MOGU OTIĆI. ILI JE PRESKUPO ILI PREDALEKO ILI PREVIŠE DANA

ne mogu otići. Ili je preskupo ili predaleko ili previše dana, tako da smo uspjeli u namjeri da u našu zemlju dovedemo stručnjake koji su unaprijedili znanja naših majstora i nesobično podijelili svoja znanja, a svakako i uživali u društvu i našoj ljepoj zemlji. Kompletna ekipa koja je učestvovala na kampu je otišla jako zadovoljna sa puno utisaka i željom da dodu ponovo, što je za mene izuzetna čast.

DA LI PLANIRATE JEDNOM GODIŠNJE PRAVITI NAIL CAMP, TE DA LI IMATE PODRŠKU OSTALIH KOLEGA IZ NAIL INDUSTRije?

Da, kamp je nastao na ideji da se svake godine ponovo održava. Što se tiče kolega uvijek sam imala i imam podršku svih kolega širom zemlje, a sljedeći kamp će biti vrlo interesantan jer ćemo praviti suradnju i sa domaćim majstorima pored inostranih.

MORAMO SPOMENUTI DA STE VEĆ 3 PUT SREBRENI SPONZORI SAJMA KOZMETIKE, LJEPOTE, ZDRAVLJA I WELLNESSA BEAUTIFUL KOJI ĆE SE ODRŽATI 16.-17.09.2023 U SARAJEVU. SAMIM TIM VJERUJEMO DA STE ZADOVOLJNI SARADNJOM I SAMOM IDEJOM KOJA SE REALIZUJE. SLAŽETE LI SE DA JE JEDAN OVAKAV SAJAM POTREBAN BIH, TE KOLEGAMA IZ BEAUTY INDUSTRije?

Vi ste kao tim uradili nešto čarobno za beauty industriju. S obzirom na to da sam tu već 23 godine i da smo toliko dugo čekali da neko osjeti da može organizovati odličan sajam kozmetike i u našoj zemlji, ja sam lično presretna. Uvijek ćemo vas podržati sponzorstvom i izlaskom na sajam jer ste hrabri mali tim koji zaslužuje svu podršku.

ŠTA NAS MOŽE OČEKIVATI NA SAJMU I ŠTA PRIPREMATE?

Što se tiće samog sajma, pripremamo puno noviteta iz svijeta kozmetike, prezentacije novih tehnika kao i organizaciju našeg sad već mogu reći, tradicionalnog takmičenja. Takmičenje će se ove godine održati u sklopu sajma a iz oblasti nail art-a, rada na modelima sa različitim tehnikama i nadamo se da ćemo i ove godine imati puno učesnika jer je bitno druženje, iskustvo koje steknemo a i nagrade neće izostati. Svima nam želim puno uspjeha na sajmu!

A kolegama želim uspješnu sezonu i puno zdravlja da je isprate u najboljem sjaju!

Frizerland - 22 godine vrhunske usluge i stilskog sjaja!

Svoj veliki 22. rođendan, poduzeće Frizerland svečano je proslavilo 5. juna svečanim otvorenjem središnje poslovnice u novom, većem i modernijem objektu u Vitezu.

Ova firma kultnog imena koja se bavi maloprodajom i veleprodajom frizerske i kozmetičke opreme i profesionalne kozmetike, svoju je novu središnjicu otvorila na staroj adresi u Poslovnoj zoni PC 96-2, ali u novom prostoru objekta ispred dotadašnje trgovine, koji se prostire na 600 m².

Ovime je Frizerland svojim kupcima ponudio novo iskustvo kupovine profesionalne opreme, sada u modernijem i luksuznijem ozračju po uzoru na moderne svjetske trgovine beauty opremom.

Posebna novost je dodatni prostor u kojem je izložen luksuzni salonski namještaj najnovije generacije koji uključuje LED svjetla za jedinstven salonski ugođaj i doživljaj.

Novu centralnu poslovnici na njenom su svečanom otvorenju posjetili brojni influenceri, poznati gosti i vlasnici frizerskih i kozmetičkih salona diljem BiH, koji su ujedno Frizerlandovi vjerni kupci, poslovni partneri i dugogodišnji prijatelji.

Nova trgovina obogaćena je i proširenom ponudom, te su se na njenim policama našli i brojni noviteti brendova, proizvodi koji će obilježiti ljeto 2023. godine. Pored profesionalnih proizvoda, Frizerland sada nudi i još veći izbor preparata za kućnu upotrebu, odnosno kozmetiku kojom će klijenti moći produžiti efekt salonskih tretmana njegom kod kuće.

22 GODINE S VAMA

Proslava Frizerlandovog 22. rođendana na svečanom otvorenju središnje poslovnice, kao iznimno značajan događaj u povijesti ovog poduzeća, pretvorila se u pravi mali festival ljepote i prijateljstva.

„Naš tim je naš najveći resurs i snaga kojom raspolažemo. Ponosni smo na svakog pojedinca koji je dio naše Frizerland obitelji. S ovakvim timom i nemoguće postaje mogućim. Frizerland predstavlja plod dugogodišnjeg iskustva, hrabrosti i inovativnosti. Vizija, upornost i hrabrost naše su sigurne vodilje kojim odavno koračamo!“, izjavila je ovom prilikom direktorka poduzeća, Milka Toljušić.

Frizerland poziva sve svoje vjerne i nove kupce da posjete novootvorenu centralnu poslovnici u Vitezu, te dožive novo, jedinstveno iskustvo kupovine profesionalnih proizvoda!



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

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

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

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

ZENICA
www.frizerland.ba
+387 32 249 100
zenica@frizerland.ba



Trgovina na preko 600 m²



Posjetite
nas u Vitezu
na staroj adresi,
u potpuno novom
prostoru!

godine s vama

Reuf Karabeg:

Liposukcija – Još nije kasno da izgledate prezgodno sa operacijom od jednog sata

Mnogi postaju obeshrabreni ali i zabrinuti nakon što počnu gubiti kilograme raznim dijetama, a određene konture tijela ostaju iste. Liposukcija je izvanredna metoda baš za ovakve pacijente koji imaju relativno normalnu težinu, ali imaju izražene lokalizirane depozite masnog tkiva na nekim dijelovima tijela tako da izgledaju disproportionalno.

Piše: Prof. dr. Reuf Karabeg

Liposukcija je jedna od najpopularnijih estetskih kirurških procedura kojom se reducira potkožno masno tkivo iz lokaliziranih depozita tijela i kod muškaraca i žena. Često se masnotkivo odstranjeno liposukcijom transplantira na druge regije u cilju povećanja određenih regija lica, za povećanje grudi, stražnjice, čime se opravdava naziv liposkulptura. Dakle, osim odstranjenja suvišnih masnih naslaga, efikasno se preoblikuju određeni dijelovi tijela. Liposukcija se upotrebljava i kao terapija nekih oboljenja. Naprimjer u svrhu liječenja lipodistrofije sa abnormalnom distribucijom masnog tkiva.

HISTORIJA

Prva liposukcija je urađena 1976 godine u Parizu od strane Illouza koji uvodi 1980 godine tzv. „vlažnu“ tehniku liposukcije umjesto „suhe“ koja se prvo bitno koristila.

U SAD prvu liposukciju je uradio Martin 1982 godine.

Već sljedeći dan nakon liposukcije možete na posao. Najčešće regije koje se tretiraju su podbradak, trbuš, slabine, bedra, vanjska i unutrašnja strana butina, koljena i ruke. Nakon liposukcije se kilogrami lakše gube na način da pacijent slijedi upute liječnika, ali se ne

rješava opšta gojaznost. Dijelovi tijela koji se tretiraju mogu se smanjiti za čak za više od dva konfekcijska broja.

PRIJEOPERATIVNO RAZMATRANJE I RAZGOVOR S PACIJENTOM

Ova metoda nije zamjena za reduciranje prekomjerne tjelesne težine. Ako pacijent ima predominantnu laksativnost ili slabost kože, samo liposukcija je kontraindicirana (ne preporučuje se) jer bi još više naglasila deformitet. U slučaju slabosti mišićnofascijalnog sistema prednjeg trbušnog zida, potrebna je druga metoda koja se naziva abdominoplastika, a liposukcija slabinskih regija i nekih zona trbušnog zida je sastavni dio i te procedure. Prijeoperativno se pacijentu izmjeri tjelesna težina i obimi regija koje će biti operativno tretirane. Najvažnije je razumijevanje između pacijenta i hirurga. Svi detalji operativnog zahvata se pojasne pacijentu, koje isti aktivno učestvuje u odabiru plana procedure ali je kao ravnopravan član tima, važan u adekvatnom slijedu postoperativnog toka.

KANDIDATI ZA LIPOSUKCIJU

Mnogi postaju obeshrabreni ali i zabrinuti nakon što počnu gubiti kilograme raznim dijetama, a određene konture tijela ostaju iste. Liposukcija



Prof. dr. Reuf Karabeg je specijalista opšte hirurgije, plastične, rekonstruktivne i estetske hirurgije. Predsjednik Udruženja plastičnih, rekonstruktivnih i estetskih hirurga u BiH. Član ASPS-a (Američkog udruženja plastičnih hirurga). Član ISAPS-a (jednog od najvećih strukovnih udruženja u svijetu). Član i nacionalni delegat u ESPRAS-u (Evropsko udruženje plastičnih i estetskih hirurga). Član BAPRAS-a (Balkanskog udruženja plastičnih i estetskih hirurga). Nacionalni predstavnik u ICOPLAST-u (najveća asocijacija nacionalnih udruženja u svijetu). Redoviti profesor hirurgije. Radno mjesto - Hirurška poliklinika „Karabeg“ Sarajevo.

je izvanredna metoda baš za ovakve pacijente koji imaju relativno normalnu težinu, ali imaju izražene lokalizirane depozite masnog tkiva na nekim dijelovima tijela tako da izgledaju disproporcionalno. U ovakvim slučajevima liposukcija uspješno rješava višak masnih ćelija na regijama koje najviše smetaju i poboljšava simetriju tijela.

Idealan kandidat je osoba sa lokalizovanim naslagama masnih ćelija i zategnutom kožom, a najmanje idealan kandidat je osoba koja ima više od 20 kilograma iznad idealne težine, strije i opuštenu kožu.

Indikacije za liposukciju su ili kada se upotrebljava liposukcija:

- Ograničeni depoziti masnih ćelija (najčešće na podbratku, trbuhu, slabinama, bokovima, nadlaktici i koljenu).
- Pseudoginekomastija ili povećanje dojki kod muškaraca kada je predominantno masno tkivo, a ne proliferacija žlezdanog tkiva uzrok povećanja dojki. Sastavni dio skoro svake operacije smanjivanja muških grudi i ukoliko se žljezda mora odstranjavati rezom oko bradavice.
- Standardan suplement abdominoplastici tj. zatezanju trbušnog zida i smanjivanju prevelikih grudi kod žena.
- Madelungova bolest (bolest nepoznatog uzroka karakterizirana patološkim simetričnim rastom tumora masnog tkiva - lipoma - u području vrata, ramena, gornjeg trupa i nadlaktica).
- Limfedem.

ANESTEZIJA I KRATKI OPERATIVNI OSVRT

U opštoj endotrahealnoj anesteziji, sa predilekcionih mjesta leđa, prednjeg trbušnog zida, slabina, bokova, nogu, stražnjica i podbratka, na osnovu prijeoperativnog plana, eliminiše se potkožno masno tkivo odnosno masne ćelije. U poliklinici „Karabeg“ koristimo dva kompatibilna visokosofisticirana aparata za liposukciju poznatog švicarskog proizvođača da bi se dobio najadekvatniji rezultat.

Ukoliko se tretiraju manje regije ili manji broj regija, može se indicirati lokalna anestezija ili kombinacija lokalne anestezije uz analgosedaciju. Prisustvo anesteziologa operativnom zahvatu se preporučuje i kod operativnih zahvata u lokalnoj anesteziji da bi se hirurg skoncentrirao na operativnu proceduru koja traje od 15 minuta do 2 sata, u zavisnosti o broju regija koje se oblikuju.

Rezovi su dugi oko 3 mm i prave se na skrovitim mjestima kroz koje se ubrizga Kleinova otopina 20 minuta prije operativnog zahvata. Potom se uvlače kanile sa otvorima kroz koje se aspirira tj. usisava mast sa lokaliziranih depozita. Liposukcijom se odstranjuje maksimalno 3-4 kg masnih ćelija.

HIDROLIPOSUKCIJA JE JEDNA OD NAJUČINKOVITIJIH METODA LIPOSUKCIJE

Nakon liposukcije trbuha i bokova masno tkivo



bi primjenom nove tehnologije moglo postati novi izvor matičnih ćelija. Zbog toga često odstranjenu mast u našoj praksi koristimo za popunjavanje u regijama tijela gdje je mast atrofirala i gdje je ima „u manjku“ (npr. više zona lica). **Važna prednost naše poliklinike je što u timu pri planiranju i donošenju odluke za najbolju tehniku, učestvuju tri plastična kirurga koja sigurno bolje vide i osjećaju nego pojedinac, da bi se dobio najbolji mogući i najprikladniji rezultat za svakog pacijenta posebno.**

OPORAVAK

Oporavak je individualan i traje nekoliko dana. Kod liposukcija trbuha i slabina, već sutra možete na posao.

Može se reći da je minimalno bolan ili bezbolan postoperativni tok. Nakon liposukcije pacijent oblači specijalne kompresivne stezničke koji se nose u periodu 2-4 sedmice nakon zahvata. Normalnim aktivnostima pacijent se vraća nakon 2-4-7 dana ovisno od broja tretiranih regija i individualnog odgovora na operativni zahvat. Mnogi pacijenti iz naše poliklinike ide na kafu sa prijateljima odmah po izlasku, ma koliko

nevjerovatno zvučalo.

Preporučuje se masaža po protokolu, limfodrenaža, antiselulitni programi itd.

REZULTATI

Rezultati procedure su vrlo brzo vidljivi. Odstranjene ćelije se ne mogu „ponovno vratiti“. Ukoliko se pacijent ne pridržava uputa liječnika on naravno, može dobiti na težini. Ali je suština u odstranjivanju ćelija. Preostale ćelije se mogu nepravilnom ishranom „udebljati“ (medicinski hipertrofirati). Ali konture tretiranih regija su ljepše, struk vitkiji, koljena „tanja“ i gracilnija itd.

ZAKLJUČAK

Liposukcija je operativna metoda kojom se selektivno trajno odstranjuje masno tkivo s dijelova tijela gdje ga ima u suvišku i kod muškaraca i žena. Nije zamjena za mršavljenje jer se tretiraju lokalizirani depoziti masnih ćelija radi uljepšavanja kontura tijela. Liposukcija je vrlo učinkovita metoda pri kojoj se oslanjamо na vlastiti osjećaj i percepciju za oblikovanje uz dogovor s pacijentom. Hirurško iskustvo i znanje može biti i najčešće jeste prevaga za uspjeh kod težih slučajeva koji nisu rijetki.



POLIKLINIKA
KARABEG



**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

Elma Beganović: Educiranje o puder obrvama ključno je za postizanje prekrasnih i prirodnih rezultata.

Trajna šminka obrva postaje sve popularniji tretman koji pruža dugotrajnu definiciju i oblikovanje. Uz pravilno znanje i vještine, koju Elle Academy pruža, idu još jednu stepenicu više te proširuju usluge edukacija.

Piše: Elma Beganović, vlasnica ELLE Academy i edukator permanent make up-a

Kroz razgovor sa Elmom, istakla je kako ona i njen tim u beauty industriji djeluju veoma spremno i uspješno. Nadogradnja znanja i konstantno učenje i ulaganje, uvijek će biti stepenik više ka poboljšanju usluga u salonu. Nešto novo pored edukacije za puder obrve, uvode edukacije za lash lift, brow lift, threading, te henna brows.

Lash lift i brow lift su inovativne tehnike koje mogu pružiti klijentima prekrasne obrve i podignute trepavice. Edukacija u ovim područjima može vam otvoriti vrata novih mogućnosti i omogućiti vam da postanete stručnjak u industriji ljepote. Pridružite se edukaciji za lash lift i brow lift, threading ili henna brows. Naučite sve tehnike i vještine potrebne da zadovoljite svoje klijente i pružite im maksimalnu uslugu.

Lash lift je kozmetički tretman za trepavice koji omogućuje podizanje i uvijanje prirodnih trepavica kako bi postigle izgled dugih, uvijenih i lepršavih trepavica. Ovaj postupak je sve popularniji među osobama koje žele imati istaknute i privlačne trepavice bez potrebe za svakodnevnim nanošenjem maskare ili korištenjem uvijača za trepavice.

Važno je napomenuti da je lash lift tretman najbolje obaviti u salonu od strane obučenog stručnjaka. Pravilna primjena otopine i oblikovanje trepavica zahtijevaju vještinu i pažnju kako bi se postigao željeni rezultat i minimalizirala mogućnost oštećenja trepavica.



ELLE
PMU ACADEMY

Elma Beganović je vlasnica ELLE Academy u Bihaću. U beauty industriji je preko 10 godina. Svoje prve korake počela je kao student u drugom gradu. Njena prva ljubav bila je šminkanje, zatim oblikovanje obrva i slični tretmani. Prve tri godine radila je u maloj garsonjeri od 20 kvadrata, gdje je istovremeno učila, spavala, ručala i uljepšavala žene.

Kao ničiji tako ni njen početak nije bio lagan ali uz trud, kvalitet i volju ubrzo je dobila ponudu da radim kao vizažist na kantonalnoj televiziji USK u Bihaću, a uporedo je bila redovan student na odsjeku Modni Dizajn. Zadnjih 7 godina aktivno se bavi edukacijama i tretmanima trajne šminke. Pored akademije uvoznik je za najbolje svjetske brendove. Od prvog dana poslovanja naglasak je uvijek bio na kvaliteti i to je osnovno što pokreće nju i njen tim i čini ih uspješnim.



BeautiFUL

Brow lift ili laminacija obrva je kozmetički tretman koji se koristi za oblikovanje i definiranje obrva, dajući im izgled punijih, ravnomernijih i uredno stiliziranih. Tijekom ovog postupka, koriste se posebni proizvodi koji pomažu u oblikovanju i ravnanju dlačica obrva te im daju izgled da je svaka dlačica na svom mjestu.

Postupak može stvoriti dojam punijih obrva tako što će dlačice biti postavljene u gornjem smjeru, čime se poboljšava njihov izgled.

Laminacija obrva može trajati nekoliko sedmica, ovisno o brzini rasta dlačica. To znači da ćete imati definirane obrve duže vrijeme.

Laminacija obrva pruža prirodan izgled, ne koristeći trajnu šminku ili umjetne nadogradnje. Dlačice ostaju vaše prirodne, ali su oblikovane i stilizirane na željeni način.



Threading je tehnika uklanjanja neželjenih dlačica s lica, posebno obrva, pomoću konca od pamuka ili poliestera. Ova tehnika potječe iz tradicionalne metode uklanjanja dlačica koja se prakticira u zemljama poput Indije, Bliskog istoka i jugoistočne Azije, ali je postala popularna i u drugim dijelovima svijeta.

Tokom postupka threadinga, stručnjak uzima dugačak konac i vrši precizne pokrete vučenja konca preko kože, hvatajući i uklanjajući dlačice iz korijena. Konac se koristi za hvatanje i uklanjanje više dlačica odjednom, što threading čini brzim i učinkovitim postupkom uklanjanja dlačica.

Prednosti threadinga uključuju:

- Precizno oblikovanje obrva
- Temeljito uklanjanje dlačica
- Manje iritacije kože
- Brzi postupak



Henna obrve su tehnika bojenja obrva koja koristi prirodnu boju dobivenu iz biljke po imenu "henna" (*Lawsonia inermis*). Henna se tradicionalno koristi u kozmetici i umjetnosti bojenja tijela već stoljećima, a sada je postala popularna metoda za bojenje obrva.

Prednosti henna obrva uključuju:

Prirodna boja: Henna pruža prirodnu smeđu nijansu koja može oponašati izgled prirodnih obrva. Boja se razvija na dlačicama obrva i može trajati nekoliko tjedana.

Definicija obrva: Bojenje obrva hennom daje im bolju definiciju, čineći ih gušćim i punijim. To može popraviti oblik obrva i dodati izražajnost licu.

Sigurnost: Henna je prirodni proizvod i ne sadrži štetne hemikalije. Stoga, za razliku od nekih drugih metoda bojenja obrva, henna je sigurnija opcija za osjetljivu kožu.



Za više informacija možete nas direktno kontaktirati na broje telefona
061/919-447 ili na mail studioelmaeducation@gmail.com

MELLO SKINCARE

Prirodan sjaj tena

Brzo upijanje

Čaroban miris

Svilenkasta mekoća



Body Shimmer & Lotion

Marijana Azinović: Mi svoje znanje stečeno višedecenijskim iskustvom prenosimo na one koji su kao i mi, zaljubljeni u svoj posao

Svoje stečeno znanje višedecenijskim iskustvom prenosimo na one koji su kao i mi, zaljubljeni u svoj posao i svjesni su važnosti konstantnog usavršavanja i napredovanja u skladu s novim tehnikama i tehnologijama.

Piše: Marijana Azinović, beauty artist, edukator, poduzetnik

La Bellezza Academy u Mostaru utjelovljuje ljepotu. Misao vodilja sestre i brata - Marijane i Darija je stvaranju jedinstvene priče.

U ekskluzivnom studiju ljepote La Bellezza u Mostaru s radošću će vas dočekati Mary i Dario, i njihov tim. La Bellezza Studio prati svjetske beauty trendove i pravo je ekskluzivno mjesto za žene i muškarce, ali i tinejdžere koji žele njegovati svoj svakodnevni izgled na najvećem nivou.

Tijekom godina razvili smo divnu beauty priču s ekskluzivnim brendovima iz Pariza i Londona, Biologique Recherche brend za njegu kože, tijela i kose, gdje klijentima nudimo personalizirani pristup, a on se vodi metodologijom brenda, analiza lica aparatom, koja je besplatna, nakon dijagnostike preporuka proizvoda za kućnu uporabu i tretmana u salonu, brend za kosu Kerastase Paris





isto se temelji na besplatnoj dijagnostici vlastišta kamerom te preporuka proizvoda za kućnu uporabu i tretmana u salonu, La Biosthetique Paris brend za kosu i Make up za kućnu uporabu. Uvoznici smo brenda Monoure London koji se bavi isključivo problematikom vlastišta, tj. zdravljem vlastišta, naravno nismo zaboravili na najmlađe, prvi organski brend za djecu posvećen predtinejdžerima do 13. godina, 99% prirodni sastojci uskoro će biti na našim policama - Too Fruit, Pariz. Prepoznati smo kao vrhunski tim koji je osvojio brojna priznanja za svoj rad u BiH, regiji i na međunarodnom nivou.

Znanje je moć samopouzdanja i uspjeha!

Mi svoje znanje stečeno višedecenijskim iskustvom prenosimo na one koji su kao i mi, zaljubljeni u svoj posao i svjesni su važnosti konstantnog usavršavanja i napredovanja u skladu s novim tehnikama i tehnologijama.

Konstantno posjećujemo London i Pariz, i donosimo najnovije trendove iz beauty svijeta, jer svi brendovi s kojima radimo su iz Pariza i Londona.

La Bellezza Academy pruža usluge edukacije za individualne i grupne polaznike iz različitih oblasti, za one koji imaju iskustvo i žele da unaprijede svoje znanje, i za

one koji nemaju iskustvo ali imaju ljubav prema frizerskom, kozmetičkom poslu i modi.

Frizerska Akademija - za frizere bez iskustva traje 10 mjeseci, a za frizere s iskustvom 3 ili 6 mjeseci.

Svaki polaznik može da bira koji nivo znanja želi, prema potrebama i željama stvaramo koncept edukacije.

10 mjeseci profesionalne edukacije je kratak period za nekoga tko je početnik, ali je to vrijeme jako bitno za one koji imaju jasan cilj i žele učiti.

Tek nakon toga osnovnog znanja slijede nova usavršavanja, red, rad i disciplina ako želite uspjeti i napredovati ili ćete se zadovoljiti samo osnovnim.

KOSA EDUKACIJA

Ako ste se pitali da li da se educirate ili doeducirate za frizer, možda vam pomognu podaci prema kojima je frizer jedno od pet zanimanja:

Šišanje: Osnovne tehnike, precizne geometrijske tehnike i kreativne tehnike.

Farbanje: Različite vrste color tehnika i nijansiranja.

Pramenovi: Balayage osnovne tehnike, Air touch tehnique, Haighlights tehnike, različite vrste tehnika i posvjetljivanja kose.

Hairstylist: Različiti stilovi modernih svečanih frizura

Njega kose: Pravilan pristup njezi kose, dijagnostika vlastišta dijagnostičkom kamerom, personalizirani tretmani i individualan pristup svakom klijentu.

Trajanje edukacija - polaznici biraju trajanje edukacija prema vlastitim željama i potrebama.

Možete birati dnevne, višednevne, mjesечne, grupne, a što se tiče lokacije, to može biti i u vašem salonu.

Povoljnije i prihvatljivije ponude su za edukacije na duže periode.




LA BELLEZZA
STUDIO

MAKE UP EDUKACIJA

Make up edukacija je bazirana na teoriji i na praktičnom radu na modelima. Tijekom edukacije se uči sve od samih osnova, i svega što je potrebno za samostalan rad nakon edukacije. Trajanje edukacije polaznici biraju samo prema vlastitim željama i potrebama: jedan na jedan, individualna edukacija, više dana, grupne i edukaciju našminkaj se sama. Radi se svakodnevni make up look, glam look i bridal make up look.

EDUKACIJA

TRAJNA ŠMINKA -

MICROBLADING OBRVE

Klijenti diljem svijeta biraju microblading tehniku jer znaju da su svi koji posjeduju certifikat prošli stručnu obuku. Kvalitet i preciznost tehnika međunarodno je prepoznatljiva, što vam otvara put do klijenata

kojima je kvalitet ispred cijene. Edukacija je individualna i traje 2 dana ili više dana, uključuje teorijski i praktični dio na živom modelu.

Pored edukacija za frizere, make up, beauty edukacije, gostovanja u vašem salonu prema vašim potrebama, nudimo i druge vrste edukacija koje spadaju u beauty industriju.

EDUKACIJE PROMOCIJE VAŠE USLUGE I PROIZVODA

Prodajni treninzi za vas i vaš tim, proizvodi i usluge.

Ekskluzivna usluga u vašem salonu - kako je postići?

Edukacija 7 koraka, pravilan pristup klijentu.

Edukacija za promociju biznisa na društvenim mrežama.

Ove vrste edukacija provode se jedan dan, mogu biti grupne ili individualne, a edukator dolazi

u vaš salon. Za velike grupne edukacije edukatori su iz regije.

MODA

Edukacija je namijenjena onima koji su kreativni, žele učiti i napredovati kako bi svoju maštu pretvorili u stvarnost.

Edukatori: Modni stručnjaci i ljubitelji mode iz BiH i regije

- Seminar za styling i kreativnost
- Edukacija stil i ambicija
- Edukacija za promociju mode na društvenim mrežama i medijima. Ova vrsta edukacije provodi se jedan dan i one su grupne.

ISKUSTVO

Iskustvo rada s klijentima od 23 godine, odmah nakon završene škole, i rada s ekskluzivnim svjetskim kozmetičkim brendovima govori više od samih riječi.

Frizersku struku otvaranjem

ekskluzivnog La Bellezza Studio prije 10 godina podigla sam na veći nivo, gdje klijentima nudimo drugačiji pristup i vrhunsku uslugu.

To sam u Mostar donijela učeći u Parizu i Londonu. Postavlja se pitanje i meni i mnogim mladim ljudima „**Da li želim ostati u mjestu i ponuditi klijentima samo ono što sam naučila u srednjoj školi i ne educirati se dalje ili ću odlučiti ići naprijed, rasti i ulagati u sebe konstantno?**“.

Danas sam sretna jer sam izabrala ovaj drugi pravac, ali on naravno zahtjeva jako puno truda, rada, volje i ulaganja.

Naši klijenti to od nas očekuju, ne možemo samo primati, a ne davati.

Oni daju nama sebe na povjerenje, i očekuju od nas najnovije trendove koje ćemo im pružiti svojim znanjem, a da bi posjedovali znanje, moramo stalno učiti i učiti.

Najveća greška mnogih, je misliti da sve znaš! - Tek tada, ništa ne znaš!

MOTIVACIJA

Motivirani smo da svoje znanje i iskustvo prenosimo na mlađe generacije, ali i da kolegama s iskustvom pomognemo u njihovom dodatnom usavršavanju najnovijim tehnikama i proizvodima, jer učeći samo možemo koračati naprijed, ali svi zajedno.



**NAJVEĆA GREŠKA
MNOGIH, JE MISLITI
DA SVE ZNAŠ! - TEK
TADA, NIŠTA NE
ZNAŠ!**

Neda Panić: Moj novootvoreni salon kraljiči stilske namještaj kompanije „Radionica FOR YOU“

Neda se godinama trudi da kvalitet usluge, posvećenost svakom klijentu i njegovim željama bude najvažniji detalj njenog rada, pa je tako bilo i sa biranjem kompanija koje su realizovale projekat.

INTERVJU: Neda Panić, vlasnica salona „Nedin kutak“

„Nedin kutak“ svoja vrata je otvorio 29. maja 2023. godine. Neda ističe kako je presretna radi odlične organizacije i realizacije projekta, te da je sve onako kako je i zamišljala. O čemu smo to sve razgovarali čitajte u nastavku.

NEDAVNO JE BILO OTVARANJE VAŠEG SALONA. RECITE NAM KAKO JE SVE PROŠLO I DA LI STE ZADOVOLJNI?

Tako je, NEDIN KUTAK je otvoren 29. maja i moram priznati da sam veoma zadovoljna kako je sve prošlo. Salon izgleda upravo onako kako sam zamišljala.

KO SU SVE BILE ZVANICE NA OTVARANJU, TE KAKVE SU REAKCIJE ZVANICA NA NOVOOTVORENI SALON?

Otvaranje je, prije svega upriličeno za sve one koji su me od samog početka podržavali, a to su moja porodica, prijatelji, poslovni partneri i, naravno, moji najvjerniji klijenti i klijentice. Svi su oduševljeni salonom i iskreno sretni zbog ispunjenja mog sna.

MNOGO STE ULOŽILI TRUDA I IDEJA U INTERIJER. DA LI JE REALIZACIJA TRAJALA DUGO?

Za sve što smo uradili bilo nam je potrebno oko pet mjeseci.



Neda Panić je frizer sa preko 18 godina iskustva. Učestvovala je na velikom broju međunarodnih i domaćih seminara i edukacija iz svih oblasti vezanih za njegu kose, kao i nekoliko prestižnih seminara iz oblasti profesionalnog šminkanja. Posjeduje certifikate svih renomiranih proizvođača na tržištu BiH za rad sa njihovim proizvodima. Udata je i ponosna majka Nike, Lazara i Nikole. Živi u Trnu.

Najteže je bilo organizovati kvalitetne majstore, obezbijediti da sve teče bez zastoja i, naravno izabrati detalje, kako bi sam prostor izgledao onako kako smo zamislili.

Moram priznati da smo imali mnogo sreće sa ljudima koji su izvodili radove. Prije svega bih se iskreno zahvalila Studiu Finestra i Biljani Novaković na idejnem rješenju, firmi Elins i Mladenu Šipki na nadzoru i izvođenju svih elektroradova, te firmama HITING (ventilacija i klimatizacija), Božić enterijeri (pločasti namještaj), te Srđanu Mariću koji je radio sav moleraj i postavljanje lajsni, kao i tapete koje su dale poseban pečat prostoru.

**MNOGE SALONE JE OPREMALA RADIONICA FOR YOU, ŠTO SVAKAKO DOKAZUJE NJIHOV KVALITET I OZBILJNOST U SVOM RADU.
KAKVA SU VAŠA ISKUSTVA, TE DA LI SU I ONI UČESTVOVALI U IDEJOM PROJEKTU?**

Ljudi iz Radionice For You su izradili sve dijelove stilskog namještaja u salonu, a također su, svojim prijedlozima i sugestijama, aktivno učestvovali u idejnom projektu.



KAKO STE DOŠLI NA IDEJU DA VAM ONI RADE VEĆINSKI DIO DEKORISANJA I OPREMANJA SALONA I DA BUDU SARADNICI U STVARANJU SALONA ONAKAV KAKAV STE ZAMISLILI?

Za Radionicu For You sam čula već odavno preko mnogih prijatelja kojima su opremali salone i slične prostore, a i lično se poznajemo, jer živimo u Trnu.

SVAKI SALON POSJEDUJE SVOJE DETALJE KOJI GA SIMBOLIZIRAJU, STA BI VI IZDVOJILI KAO ZANIMLJIV SIMBOL VAŠEG SALONA?

Godinama se trudim da kvalitet usluge, posvećenost svakom klijentu i njegovim željama bude najvažniji detalj mog rada. Nadam se da će tako biti i u novom prostoru. Kod nas je uvijek zadovoljstvo i osmjeh našeg klijenta na prvom mjestu.

KOLIKO ZADOVOLJNI USLUGOM KOLEGA IZ RADIONICE FOR YOU?

Iskreno, prezadovoljna sam, kako kvalitetom same usluge, tako i brzinom i poštovanjem svih rokova. Sve preporuke za Radionicu For You.

TAKOĐER DA LI NAM MOŽETE REĆI KOJE SVE USLUGE U SVOM SALONU NUDITE?

Pored svih frizerskih usluga, sa najkvalitetnijom paletom preparata, nudimo i usluge profesionalnog šminkanja za sve prilike.

Također napominjem da prostor u kojem je „NEDIN KUTAK“ dijelimo sa Studiom za njegu tijela „FIZIO MI“, u kojem možete dobiti različite vrste masaže i manuelne terapije. Sve usluge u Studiu „FIZIO MI“ obavlja visoko obrazovani terapeut sa dugogodišnjim iskustvom u polju manuelne terapije i nizom završenih edukacija na svjetskom nivou.

Relax, sportske, masaže čokoladom i vulkanskim kamenjem samo su neke od širokog spektra usluga koje vam nudi „FIZIO MI“.





for you

NAMJEŠTAJ



065 348 607



radionica "foryou"



radionica_for_you



www.namjestajforyou.ba

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

OGLED



Elma Hadžifejzović: Kako učestvujem u vremenu? – MOJIH 25 GODINA KARIJERE

Četvrt vijeka nasuprot ogledala, čuva leđa damama, trudi se da bude konstanta koja traje, kojoj vjeruju, jer i dobre i loše dane lakše nosimo s dobrom frizurom.

PIŠE: Elma Hadžifejzović, frizer

Od samog starta je imala jasnu viziju da Ogledalce bude drugačije, da se izdvoji iz mase, ne podcjenjujući druge. Elmu je vodila misao da u salonu stvarno bude iskustvo više, osjećaj više. Znalje da želi ostaviti trag. Ostaviti mlađim generacijama primjer da se može mnogo toga ostvariti onda kada se to stvarno iskreno i bez zadrške želi, bez kalkulacije. Nju emocije potpuno obuzmu i glavne su joj vodilje. Srcem sve radi, za razum ima supruga

koji je neizmjerna podrška i ravnoteža njenim emotivnim odlukama. Racio koji ih drži čvrsto na zemlji. Zahvalna je na svim divnim ljudima koji je okružuju, porodicu i prijateljima koji su joj porodica jer sa dobrim timom i privatno i poslovno sve možete. Jedna od ključnih osoba koje su zaslužne za ovo gdje je danas nažalost više nije s njima, ali istinski vjeruje da je sada na najljepšem mjestu. Svi su joj ti ljudi dali dio sebe a one je to pretočila u ono što Ogledalce danas jeste. Divnu priču nam donosi Elma Hadžifejzović.

DALCE



Elma Hadžifejzović – osoba koja je rođena kao frizer. Od malih nogu kreće u ostvarenje svojih snova. Voli kosu i njene mantre su „Kosa je kruna samopouzdanja“ i „Samo zdrava kosa je lijepa kosa“. Svaki dan se motivira stalnom potragom za inovativnim idejama kako poboljšati svoje okruženje i način rada. Na sceni je 25 godina. Svoje prve rezove makazama i pokrete kistom napravila je pod budnim okom majstora Mehe Šabića, a kasnije se edukovala i tražila znanje doslovno po cijeloj Evropi. Kao vrhunski poznavalac boja dugi niz godina radi kao LOrealov edukator. Svojim curama u timu je mentor u poslu a i u svim drugim segmentima života koje ih čine potpunom osobom. U samostalne vode je krenula prije 12 godina i otada kompanija Ogledalce uspješno raste pod njenom kreativnom direktorskom palicom



Jedan od načina kako se definira vrijeme je – neprekidni slijed promjena. Nad vremenom nemamo kontrolu, ne možemo ga zaustaviti, usporiti ni mijenjati, dok ono nas stalno definira i mijenja. Kontrola koju imamo u svojim rukama je kako učestvujemo u vremenu. Šta radimo, kakav trag ostavljamo iza sebe. 25 godina sam sa makazama u rukama. Četvrt vijeka nasuprot ogledala, čuvam leđa damama, trudim se da budem konstanta koja traje, kojoj vjeruju, jer i dobre i loše dane lakše nosimo sa dobrom

frizurom.

Kada se radi o ovakvoj brojci teško je ne vraćati se na svoje početke i prisjetiti se kakva sam nekad bila, koliko sam se promijenila i koliko toga sam promijenila. Elma je osoba koja voli promjene, zato mi vrijeme ide u prilog. Mi zajedno mijenjamo svijet oko sebe. Sa strašću i velikom ljubavlju živim svoj poziv, jer za mene je biti frizer puno više od posla.

Jedna takva želja za promjenom me prije 12



godina pogurala da se osamostalim i kreiram Ogledalce priču. Od samog starta sam imala jasnu viziju da Ogledalce bude drugačije, da se izdvoji iz mase, ne podcjenjujući druge. Vodila me misao da kod nas stvarno bude iskustvo više, osjećaj više. Znala sam da želim ostaviti trag. Ostaviti mlađim generacijama primjer da se može mnogo toga ostvariti onda kada se to stvarno iskreno i bez zadrške želi, bez kalkulacije. Mene emocije potpuno obuzmu i glavne su mi vodilje. Srcem sve radim, za razum imam supruga koji je neizmjerna podrška i ravnoteža mojim emotivnim odlukama. Racio koji nas drži čvrsto na zemlji. Hvala Bogu na svim divnim ljudima koji me okružuju, porodicu i prijateljima koji su porodica jer sa dobrom timom i privatno i poslovno sve možete. Jedna od ključnih osoba koje su zasluzne za ovo gdje sam danas nažalost više nije s nama, ali istinski vjerujem da je sada na najljepšem mjestu. Svi su ti ljudi dali meni dio sebe a ja sam to pretočila u ono što Ogledalce danas jeste.

Ovo sve pišem, kako bih dala svoj primjer da se može i u BiH biti odličan u svom poslu, da se može biti primjer dobrog poslovanja. Pritom ne

mislim na novac, govorim o osjećaju koji klijentice nose sa sobom a koji se tako brzo širi cijelom regijom. Nedavno smo dobili informaciju jednog brand managera koji se bavi stalnom analizom tržišta zbog poboljšanja svog poslovanja, da smo prema njihovim statistikama među top 4 salona u regiji. Možete li zamisliti koliko frizerskih salona ima u Beogradu ili Zagrebu, u cijeloj Bosni i Hercegovini? A nas svrstavaju tako visoko. Mojoj sreći nije bilo kraja. Doživljavala sam na međunarodnim edukacijama gdje se družimo sa frizerima iz cijele regije da nas uzimaju za primjer ali nisam mislila da je tako ozbiljno. Znam koliko truda, rada, discipline i predanosti stoji iza svega, lagala bih kad bih rekla da mi ne laska. Malo mi je nestvorno da pričamo o mom Ogledalcu a s druge strane sam ponosna i sretna do neba te neizmjerno zahvalna Bogu na svemu.

Najveća sreća je zapravo krug ljudi koji nam vjeruju, koji razumiju ono što mi zapravo radimo, gradimo jednu zdravu zajednicu, sretnih, zadovoljnih i njegovanih klijentica, a bome i klijenata, koji vole svoju kosu, koji uživaju u svojoj kosi, u svom odrazu u ogledalu.

Svaki se motor sastoji od rotora i statora, zadržite ono najbolje što imate i jeste i to je konstanta koja traje i osigurava kvalitet. Dio koji se vrti pridonosi da napredujem skupa sa svojim timom. Žar s kojim živim svakog dana je trajna kategorija. Kada radite iz ljubavi doista ne radite nego uživate. To nije samo puki citat sa interneta, vjerujte doista je tako. Oni koji su ostvarili svoje snove to jako dobro znaju. Ono što se mijenja je sve ostalo od detalja u interijeru, rečenice koju šaljemo u inbox klijentima, preko mirisa salona do onog najvažnijeg trendova u bojanju i šišanju. Sve je bitno. Nemojte da vas zavaraju da nema veze, itekako ima. Sve što radite čini razliku i to se uvijek vidi. Možda ne odmah, ali ustrajte i doći ćete tamo gdje želite biti.



Svakom danu pristupam kao novom izazovu. Većina mojih klijentica je stalna postava, dugo se pozajemo. Neke su tu od srednje škole i mog prvog radnog mjeseta, neke od mog malog Ogledalca. One dolaze u salon i nekoliko puta sedmično. Moj je zadatak uvijek učiniti ih sretnima i zadovoljnima. Dio su nas, dio Ogledalca, dio naše porodice i sebi uvijek postavljam cilj da njima a ni meni ne bude dosadno, ne bude isto, ne bude jednolično. Sve je bolje od ravne dosadne crte koja se ne mijenja. Kada dugo vozite autoputem počne vam se spavati jer se ništa ne događa. Eh pa moj salon i svakodnevni rad nikako nisu dosadni autoput i dajem sve od sebe da nikada to i ne postanu. Uz inovativne korekcije boje i dužine izvlačim maksimum iz kose s ciljem da ta sreća traje i da ne prolazi sve do iduće posjete, koja kod drugog dijela klijentica može biti nekada za mjesec, nekada za 3, 6 mjeseci a nekad i za godinu.

Tako sam došla i do moje autorske tehnike Chiaroscuro. Koju zapravo već dugo koristim ali smo joj ove godine dali naziv koji joj u potpunosti pripada i poslali je na turneju. Prvi put kada sam je uradila na kosi, nisam uopšte znala da će imati taj naziv, ali sam znala da mi radi upravo ono što želim. Tehnika pramenovi bez pramenova s kojom dobivam dubinu i volumen tamnim i svjetlim tonovima naveliko osvaja klijentice, jer zašto i ne bi?! Kosa je prirodno "prošarana" a pritom je sigurna od oštećenja. Koristim posebne boje na uljanoj bazi bez amonijaka koje hrane i štite dlaku. **Miješam boje i sjenčam od korijena prema vrhovima u tri ili više sekcija od najtamnije do najsvjetlijie kako bih dobila igru svjetla i sjene koju želim.** Baš kao slikari 18. i 19. vijeka na svojim platnima. Inspiraciju za naziv smo upravo pronašli u likovnoj umjetnosti. Najsretnija sam kada mi klijentice dođu nakon par mjeseci, uradimo istu tehniku, i onda čujem: "Elma, svi me pitaju kada sam radila pramenove, a ja im kažem da nisam, Elma me je samo farbala."

Brojne klijentice, proteklih godina su imale i tu tehniku i uživale su u njoj, danas kada joj zvanično imamo ime, još je interesantnija.

Ono što mi je posebno drago je da je Chiaroscuro osvojila i brojne kolege. Jedna draga kolegica je čak komentirala da je tehnika toliko dobra da joj je žao što se sama toga nije sjetila. **Kada me pitaju za savjet kod kolora uvijek kažem "Igrajte se bojama" - to je jedini pravi recept.**



P R I J E



P O S L I J E



Irena Petelin,
dr. med., spec. dermatolog

Ljeti je naša koža jako opterećena

Mnogi ljudi smatraju da je ljeto najljepše godišnje doba, međutim na koži taj period uzrokuje najveća opterećenja. Koža je izložena UV-zračenju, vjetru, slanoj vodi, vrućini i klimatiziranim prostorijama. Za lijepu i zdravu kožu ni tokom idućih godina ili čak decenija neće biti potrebno mnogo ako se budemo pridržavali nekoliko osnovnih principa zaštite i njegе kože preko ljeta.

Koža ljeti gubi vlagu naročito zbog češćeg tuširanja i izloženosti suncu. Žljezde lojnica reagiraju na nedostatak vlage tako da počnu jače djelovati; javljaju se akne. Stanje kože mogu dodatno pogoršati masna sredstva za zaštitu od sunca.

Nanesite laki puder sa zaštitnim faktorom

Kod problematične kože lica treba birati hidratantne kreme koje su nekomedogene (to znači da ne začepljavaju kožu pa ne povećavaju opasnost od nastanka prištića). U apotekama su dostupna brojna zaštitna sredstva upravo za lice.

Važno je isto tako redovno čišćenje lica, ali ne više od dva ili tri puta na dan jer bi se koža previše osušila. Pošto debele naslage šminke mogu dodatno začepiti pore, u vrućim danima ne preporučuje se pretjerano nanošenje šminke. Upotrijebite tekući i lagani puder koji po mogućnosti sadrži i zaštitni faktor te vodootpornu maskaru.

Kontrolirajte trajanje sunčanja

Od dugotrajnijeg izlaganja sunčevim zrakama nema koristi. Naša koža pod uticajem UV-zraka doduše proizvodi vitamin D, koji je potreban za pravilan razvoj i čvrstoću kostiju. Međutim, za dovoljnu dnevnu proizvodnju vitamina D dovoljno je ako samo nekoliko minuta izložimo ruke i lice sunčevim zrakama!

Jedina korist od sunčanja je dakle ugodan, topao osjećaj infracrvenog dijela sunčevih zraka na koži i zato izlaganje suncu treba kontrolisati. Naročito treba izbjegavati direktnu sunčevu svjetlost između 11 i 16 sati, kad je sunce najjače. To posebno vrijedi za naše najmlađe, čija koža je još osjetljivija i za njih je svako predugo izlaganje suncu još štetnije.

Što kraće dehidriranje kože pri tuširanju

Ljeti se zbog sportskih aktivnosti i znojenja tuširamo i po nekoliko puta na dan. Pri tome treba paziti da kožu što manje dehidriramo. To znači da se ne smijemo tuširati prevrućom vodom, tuširanje mora proći što brže, sapun se nanosi samo na neke dijelove tijela.

Moramo upotrebljavati sapune na bazi ulja ili umjesto sapuna pH neutralne ili blago kisele sindete (proizvod za higijenu kože bez sapuna) jer oni manje isušuju kožu, a istovremeno je omekšavaju i umiruju ako je razdražena ili skljona upalama. Zatim se nježno obrišimo peškirom i na još vlažnu kožu nanesimo losion ili mlijeko za tijelo. Što je viši postotak vode u sredstvu za njegu, bit će veći efekat hlađenja kože prilikom hlapljenja vode, što naročito prija kod eventualnih opeketina od sunca. Tada treba odabratи proizvode za ranjenu i upaljenu kožu nakon sunčanja jer osim vodene faze, koja ugodno hlađi, sadrže i sastojke koji pomažu kod obnavljanja oštećene kože, npr. pantenol.

Nemojte zaboraviti njegu iznutra

Osim njegе izvana važna je i »njega iznutra«. Ljeti jedite puno voća i povrća, popijte mnogo vode, prestanite pušiti i koža će vam biti zahvalna! Možete također napraviti kućnu masku za lice. Upotrijebite voće koje vam je pri ruci, zgnječite ga i dodajte mu malo svježeg sira ili jogurta te nanesite na nekoliko minuta na očišćeno lice, a zatim operite velikom količinom vode.

Uživajte u ljetu bez griže savjesti, ali uvažavajte tih nekoliko osnovnih principa o zaštiti i njegi kože tokom ljeta. Lijepa koža ne znači koža potamnjela od sunca, nego mladenački i svjež izgled i u zrelijim godinama!

MERZ
SPEZIAL

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

blistava
KOŽA
čvrsti
NOKTI
bujna
KOŠA



Aleksandra Janković:

Prije više od 20 godina osnovala je kozmetički salon "MIRACLE" koji je danas jedan od vodećih salona u regionu.

Piše: Aleksandra Janković, PMU Ekspert i Edukator

Zivimo u vreme velikih pritisaka društva, društvenih mreža, medija gdje se ljepota očekuje, gdje je ljepota zahtjev, preduslov za uspjeh, gdje se nedostatak ljepote ne prašta. Na udaru ovih zahtjeva su svi, a posebno mladi, kao izuzetno ranjiva grupa, lako podložna uticajima. U tom okruženju prepunom očekivanja, Aleksandrina poruka je njen rad i opredjeljenost salona "Miracle" da okruženju, mladima, ženama dodaju malo čuda i čarolije i učestvujemo u stvaranju istinske Ljepote.

"MIRACLE" je salon na više od 160 kvadratnih metara, sa 15 stalno zaposlenih, i ogromnom paletom usluga koje pružaju. U razvoju salona ideje vodilje su im bile ljubav, veliki rad, razvoj, trud i nesobično ulaganje sebe. Od osnivanja salona rade sa najkvalitetnijim aparatima i materijalima.

Trajnom šminkom se bavim od 2006 godine. Trendovi i tehnike su se menjale, te sam se u kontinuitetu usavršavala pohađajući obuke i edukacije u zemlji i inostranstvu kod najstručnijih artista. Tokom proteklih godina uradila sam preko 10.000 usluga trajne šminke: trajna šminka usana (tehnika karmin ili akvarel), trajna šminka ajlajnera

Prije više od 20 godina osnovala je kozmetički salon "MIRACLE" koji je danas jedan od vodećih salona u regionu. "MIRACLE" je imao svoj razvoj, širili su se prostorno, kroz ljudske resurse, kao i usluge koje pružaju, a sve vrijeme vizija im je bila vrhunski kvalitet i stalno unapređivanje.





TALENAT SE RAĐA,
PROFESIONALAC ĆETE
POSTATI SA NAMA!



Aleksandra Janković
PERMANENT MAKEUP

(klasičan ili senčeni) i najtraženija trajna šminka obrva (puder tehnika a poslednjih godinu dana sve zastupljenija Hairstroke tehnika - što podrazumeva najprirodnije iscrtavanje dlačica mašinicom). To veliko iskustvo u oblasti trajne šminke mi daje kredibilitet da mogu da vam sugerisem i dam neke jako važne smernice. Pri izboru artiste ili edukatora treba se opredeliti za znanje, veština i iskustvo. Neko ko je tek završio edukaciju nije dovoljno vešt da odmah sprovodi i edukacije. Potrebno je vreme i iskustvo. Danas je u ponudi previše artista sa instant titulama koje ne garantuju uvek kvalitet. **Mislite o tome!**

Edukacije koje ja sprovodim podrazumevaju teorijsku obuku, rad na veštačkoj koži, ali kao najznačajnije intenzivan rad na modelima, Insistiram na radu na većem broju modela, jer praksa pokazuje da se tako stiže do boljih rezultata u sticanju veštine.

Ne mogu se očekivati uspešni rezultati rada bez ulaganja u vrhunske, a to uglavnom znači i skupe aparate i procedure. Moram da spomenem važnost higijene i bezbednosti. Bezbednost zaposlenih i klijenata je izuzetno važna, što garantujemo poštovanjem procedura rada, i poštovanjem sterilnosti pribora za rad primenom najskupljeg sterilizatora na našem tržištu. Pored tretmana pružamo i obuke iz različitih oblasti: iz šminke, trajne šminke, obuke za tretmane lica, pedikira, manikira, masaže, maderoterapije, depilacije, obuke za frizere, brow and lash lift i mnoge druge. **Obuke sprovode sertifikovani predavači.**

Lepota ima svoj život, svoje promene i svoju vremenitost. To je kategorija kojoj se teži u svakoj oblasti rada. Lepota postaje živa onog momenta kada žena odluči da bude svoja i da sebe, onaku kakva jeste nosi radosno i ponosito. Tada se dešava neka posebna magija, čudo, tada se dešava "Miracle", i tada počinje radosno putovanje otkrivanja posebnosti, jer svaka žena je posebna na svoj način.

Na ženi ništa ne стоји bolje od samopouzdanja. **Samopouzdanje je ono što svaka žena treba da obuče.** Karakter, obrazovanje, intelekt, snaga, stil, to je





MIRACLE COSMETIC STUDIO

FEEL THE BEAUTY

ono što gradi samopouzdanje i oblikuje i definiše lepotu žene. Svojim radom u oblasti kozmetike, make up-a i trajne šminke uvijek sam imala za cilj da ženama doda radost i makar malo samopouzdanja.

Kada radim make up ili trajnu šminku, u meni se budi slikar koji u svakom licu vidi izazov, jer lice postaje platno koje slikam. Make up i trajnu šminku radim sa velikom strašću, to me usrećuje i inspiriše. **Svako lice je novi izazov. Nesavršeno lice uvek je i veći izazov.** Nekada jedan ton, jedna mala linijica menja celi izraz i utisak. Rad sa klijentima nije jednosmeran proces. Naprotiv, to je razmena energije u više pravaca, proces u kome jedni sa drugima učimo, saznajemo, menjamo svoje mišljenje, inspirišemo se. Zadovoljan klijent, nasmejana žena koja se mesecima nakon make upa javlja je meni i svima iz "Miraclea" najveći benefit. Moje zadovoljstvo je nemerljivo, kada me pozove žena par meseci nakon trajne šminke i kaže da joj je to obogatilo život, da je usrećilo i pokrenulo neku novu nju. To jeste čarolija mog posla. Stvaranje istinske, duboke lepote.

Mada se trudim da ne robujem trendovima po svaku cenu, otvorena sam za sve nove veštine i tehnike u trajnoj šminki. To je danas jedan novi pokret, vrlo dinamičan i živ i u ponudi je neverovano mnogo toga. Moj ključni kriterijum u biranju novih tehnika i novih materijala je izvrsnost! Ja težim kvalitetu i težim izvrsnosti! **Samo tako mogu da radim i verujem u ono što radim.**



*miracle_cosmetic_studio
aleksandra_coka_miracle*

Upoznajte brend Denny D'Silva: Prirodne #MadeInBiH proizvode za njegu kose

Denis, frizer s više od 15 godina iskustva u frizerskom poslu, kreirao je svoj novi brend - Denny d'Silva - Healthy Hair, a ujedno i prvu kompaniju u BiH za njegu isključivo kose.

Vođen strašću za stvaranjem proizvoda koji istinski poboljšavaju zdravlje kose, Denis je odlučio preuzeti inicijativu i kreirati svoju liniju visoko kvalitetnih proizvoda koji će dubinski obnavljati i njegovati kosu.

Posebnost proizvoda Denny d'Silva - Healthy Hair leži u jedinstvenom konceptu step-by-step njegе kose i vrhunskim prirodnim sastojcima koji su pažljivo odabrani i formulisani u recepturama. Svaki set proizvoda pruža niz pažljivo osmišljenih koraka koji zajedno omogućavaju maksimalnu revitalizaciju kose. Upravo ta pažljivo osmišljena metoda privlači sve veći broj korisnika i partnera koji su svjedočanstvo kvalitete proizvoda.

Linija proizvoda uključuje:

- **ŠAMPON ZA RAST KOSE:** Napravljen od ulja i ekstrakta rycinusa, ruzmarina, zelenog čaja i kofeina dokazano potiče rast kose. Denny d'Silva tim trenutno radi na poboljšanoj formulaciji šampona koja će uključivati rijetke sirovine iz uvoza, pružajući još bolje rezultate.

- **SERUM ZA RAST KOSE:** Ovaj serum dolazi u praktičnoj roll-on boćici koja aktivira mikrocirkulaciju i omogućuje dublju penetraciju sastojaka u kožu. Sa svojom bogatom formulom za rast kose, prevenciju opadanja kose, suzbijanje peruti i regulaciju sebuma, ovaj serum je esencijalni proizvod za održavanje zdrave kose.

- **SPREJ ZA HIDRATACIJU:** Ovaj bogati sprej na bazi ulja drveta ruže pruža elastičnost i sjaj kosi.

Formuliran sa pažljivo odabranim sastojcima, ovaj sprej vraća vitalnost kosi, te je čini zdravom i blistavom.

- **MASKA ZA KOSU:** Najvažniji proizvod u liniji, ova maska pruža duboku njegu i instant revitalizaciju kose. Bez obzira na to da li je kosa hemijski tretirana ili oštećena, maska bogata uljima susama i makadamije, keratinom, elastinom, proteinom pšenice i baobaba te pantenolom hrani kosu i vraća joj snagu.

Denny d'Silva - Healthy Hair proizvodi zasnovani su na najnovijim istraživanjima i koriste visoko efikasne sastojke koji pružaju izuzetne rezultate. Sam brend se ističe kroz svoje unikatne inovacije i stručno znanje. Na stvaranju proizvoda koji zadovoljavaju potrebe korisnika udruženo su radili frizeri iz BiH, te farmaceuti i dermatolozi iz BiH, Hrvatske i Srbije, prateći viziju Denisa koji je primarno svojim klijenticama u frizerskom salonu želio pružiti njegu kakvu njihova kosa zaista treba.

Svi proizvodi iz linije Denny d'Silva - Healthy Hair proizvode se u Bosni i Hercegovini. Više informacija o proizvodima možete pronaći na njihovoј web stranici: <https://dennysilva.ba/>, te društvenim mrežama
IG: denny_d_silva i FB: Denny d'Silva & Co.

Denny de Silva, osnivač brenda poziva Vas da posjetite njegov salon Hair Couture de Silva na adresi Branilaca Sarajeva 14 i isprobate usluge, ali i proizvode koji će Vašu kosu učiniti zdravijom, hidratiziranom, njegovanim.

ZA LIJEPU I ZDRAVU KOSU



D E N N Y D' S I L V A
HEALTHY HAIR



dennydsilva.ba



Denny D' Silva - Healthy Hair



@denny_d_silva



Tea Grubešić, kozmetolog, u ovom je poslu već 23 godine. Svoje znanje i vještine, koje je stekla kroz ovaj dugi niz godina vrlo rado dijeli sa svojim klijenticama i budućim kolegicama. Vlasnica je salona „Beauty studio Tea“ u Sarajevu. Već godinama radi za Njemački brend 'SKINIAL' koji se bavi skidanjem PMU (trajne šminke) i Tattoo. Certificirani je trener iz te oblasti! Svi studenti imaju Europski certifikat nakon edukacije i pokriven servis / podršku općenito u radu.

Tea Grubešić: Najnoviji tretman na našem tržištu, koji se može raditi tokom cijele godine – BioRePeel

Zahvaljujući keratolitičkom i keratokoagulantnom djelovanju, potiče obnovu kože odstranjujući mrtve stanice i selektivno djelujući na međustanične veze epidermalnih stanica.

Novi hemijski piling, koji je potreban svakoj ženi je napokon na našem tržištu! Riječ je zaista o nevjerovatnom produktu, koji se može koristiti tokom cijele godine neovisno o vremenu. Poznato je da hemijski pilinzi ostavljaju fleke u dodiru sa

suncem ali ovaj ne, zapravo to je jedna od stavki po kojem je ovaj proizvod poseban. Pored toga hrani, njeguje i hidratizira kožu na pravi način. Pričamo o pilingu, koji je poznat pod nazivom BioRePeelCI3.

Firma, koja je omogućila uvoz novog kemijskog pilinga, je poznata pod nazivom TOHADO,

čije je sjedište u Banja Luci. Oni rade uvoz za sve zemlje Balkana. Edukacije i tretmane na već spomenutom području radi kozmetolog Tea Grubešić, koja je u ovom poslu već 23 godine. Svoje znanje i vještine, koje je stekla kroz ovaj dugi niz godina vrlo rado dijeli sa svojim klijenticama i budućim kolegicama. Tea je oficijalni edukator za BioRePeelCl3 i sve proizvode firme CMD Aesthetics Italia. Kroz tekst će vas detaljnije uvesti kroz ovaj tretman koji je pogodan za rad tokom cijele godine.

KOJE SU PREDNOSTI BIOREPEEL-a?

BioRePeelCl3 je inovativni medicinski piling sa biostimulativnim, revitalizirajućim i eksfolijacijskim djelovanjem. Zahvaljujući keratolitičkom i keratokoagulantnom djelovanju, potiče obnovu kože odstranjujući mrtve stanice i selektivno djelujući na međustanične veze epidermalnih stanica. Svojim stimulirajućim djelovanjem uklanja znakove starenja kože i oštećenja prouzročenih UV zračenjem. Ono što je najbitnije naglasiti jeste da se ovaj piling može raditi tokom cijele godine za razliku od ostalih jer

ne uzrokuje fotosenzibilaciju. Fotosenzibilacije je zapravo burna reakcija kože, koja ostavlja velike posljedice. Ovaj revolucionarni proizvod u svijetu ljepote se proizvodi u Italiji, po farmaceutskim standardima garantirajući najbolju kvalitetu. Nije potrebna nikakva priprema, uklanja mrtve stanice kože potičući kožu na regeneraciju. Smanjuje akne svojim antimikrobnim i antibakterijskim svojstvima. Ostavlja kožu mekom, osvježenom, revitaliziranom i čistom. Može se izvoditi na licu, vratu, dekolteu, šakama, stopalima, rukama, nogama i drugim dijelovima tijela.

ČEMU SLUŽI?

To je dvofazni medicinski proizvod za lokalnu primjenu. Koristi se za lice, vrat i dekolte za tretiranje finih linija i bora. Osim toga, tretman je pogodan i za mladu kožu. Pomaže u akutnim fazama akni, uklanjanju mitesera, te kod nedavnih ili "svježih" ožiljaka.

ŠTO OČEKUJETE TOKOM LIJEČENJA?

Piling je bez ljuštenja, što znači da postoji minimalno vrijeme zastaja, možda malo crvenilo.





Izvrsno za onaj svjetliji, zategnuti izgled.

Nakon tretmana bitno je da nastavite nositi kremu za lice s visokim zaštitnim faktorom kako biste zaštitili kožu od oštećenja od sunca i održali najbolje rezultate.

I to je to, spremni ste!

PO ČEMU JE BIOREPEEL PREPOZNATLJIV?

Njegov bogat sastav izdvaja BioRePeel Cl3 od konkurenциje. BioRePeel je izvrstan u borbi protiv starenja jer sadrži sve esencijalne aminokiseline i vitamine koji su potrebni vašoj koži. Također sadrži 35% TCA (za lice i vrat) i 50% TCA (za tijelo) i GABA (gama aminomaslačnu kiselinu) koja je relaksant mišića i time smanjuje bore. Kao rezultat toga, kombinacija aktivnih komponenti omogućuje učinkovito sprječavanje starenja kože. Također, smanjuje oštećenja od UV svjetla, pigmentaciju ili akne. Bit tretmana je u

njegovom blagom pilingu. Osim toga, snažna stimulacija biosintetskih procesa obnavlja strukturu kože. Nadalje, tretman je prikladan za mladu kožu u akutnim stadijima akni, mitesera, s nedavnim ili "svježim" ožiljcima, kao i za tretiranje sitnih bora.



RAZMAK TRETMANA?

Ovisno od tipa kože ali svakako tretman se može raditi u razmaku od 7-10 dana i seriji 4-6 ovisno od problematike lica.

Svakako ukoliko klijentica želi samo svježinu lica, tada se može raditi na mjesечnom nivou.

Tretman se može raditi u kombinaciji s microneedlingom i tu se postižu još brzi rezultati. Svakako svi zainteresirani mogu proći kod nas vrhunsku edukaciju i naravno podršku tokom rada.

Planiramo svakih 6 mjeseci organizirati masterclass u Italiji za naše najbolje tehničare.

Beauty Studio 'Tea'

Džemala Bijedića 129D
Novo Sarajevo, Otoka
www.teabeautystudio.ba
+38761646318



CMed Aesthetics



HEMIJSKI PILING LICA I TIJELA

BioRePeelCI3 FND & BODY

TRETMAN KOJI SE RADI
TOKOM CIJELE GODINE

Generalni zastupnik
CMed Aesthetics za Balkan:
+387 63 324 363
+387 65 364 304
info@belmedik.com
biorepeelbalkan@gmail.com



STRUČNJACI ZA DEPILACIJU

mati svilenkasto glatku kožu gotovo je postalo obaveza za ljepotu i higijenu. Ali kada je u pitanju depilacija uvijek imamo dilemu, treba li da boli ovaj tretman? Boli u slučaju lošeg kavliteta voska i loše tehnike rada. Depliflax je španska kompanija specijalizovana za preparate za depilaciju i već je 33 godine na tržištu. Pored široke palete toplih i hladnih voskova od iznimne je važnosti koristiti i kozmetiku koja će osigurati potpuno bezbolan tretman.

U svom assortimanu **Magnetic nails d.o.o.** imaju kozmetiku za pripremu kože prije depilacije, koja osigurava manji utrošak voska, povezivanje voska za dlačice umjesto za kožu i mjesto na koje je nanijeta dezinficira. Zatim nakon samog tretmana uvijek koristite specijalizirani proizvod za uklanjanje viška voska a potom uz pomoć sredstva nakon depilacije umirite, zatvorite, dezinfikujete kožu te usporite rast dlačica.





ONO ŠTO NUDE JESTE KVALITETNA
TEHNIKA I VRHUNSKI PROIZVODI KOJI
ĆE VAMA I VAŠIM KLIJENTIMA OVU
USLUGU UČINITI UGODNOM.

PROVJERITE ZAŠTO SU STRUČNJACI ZA DEPILACIJU!



UVOZNIK I DISTRIBUTER ZA BIH:

Magnetic nails d.o.o.

Turalibegova 11, 75 000 Tuzla

035 257 400

Otkrijte svoj anti-age faktor X

Upoznajte **X SHOT**: revolucionarnu inovaciju Afrodita Professional koja pomiče granice moderne ANTI-AGE njegе!

AFRODITA PROFESSIONAL

predstavlja potpuno neinvazivnu alternativu injekcijama botulinum toksina, a kao komplementarna njega između pojedinih tretmana injekcijama pojačava i produljuje njihov učinak.

UČINKOVITA ALTERNATIVA I DOPUNA INJEKCIJSKIH TRETMANA

X SHOT je prvi proizvod Afrodita Professional, koji imitira djelovanje **BOTULINUM TOKSINA**: inhibira grčenje i potiče opuštanje mišića lica te time smanjuje izražajne - mimičke bore. **

**Mehanizam djelovanja Argireline™ Amplified peptida.



11,5 % PEPTIDNI KOMPLEKS

X SHOT je peptidni koncentrat s jedinstvenom kombinacijom 5 vodećih peptida na tržištu!

Argireline™ Amplified peptid

- inhibira grčenje i potiče opuštanje mišića lica te time smanjuje mimičke bore na čelu i oko očiju; nadomješta izgubljeni volumen kože na području obraza

Matrixyl® kompleks 3 peptida

- potiče stanice da se brže dijeli i sintetiziraju više kolagena, elastina i hijaluronske kiseline

Dragosine® peptid

- djeluje kao snažan antioksidans i stimulans proizvodnje kolagena.

ZA KOGA?

X SHOT idealan je za sve tipove kože nakon 30. godine s izraženim znakovima starenja. Posebno je djelotvoran za kožu koja ima izražene mimičke bore na čelu, oko očiju i usta, kao i za kožu opuštenog izgleda.

Svojom lagatom, svilenkastom kremastom teksturom koja se trenutno stapa s kožom i pruža koži osjećaj iznimne ugode i izvanrednim rezultatima zaludio je Adria regiju.

Pa je tako savršen je izbor za sve koji jednostavno očekuju najviše od svakodnevne anti-age njegi!

REZULTATI KOJI ODUŠEVЉAVAJU

**5 PEPTIDA ZA
5 GODINA MLAĐI
IZGLED KOŽE ZA
SAMO
5 DANA!***

područje bora: -11,3 %*
dubina bora: -12,3 %*



BeautiFUL

*IN VIVO ispitivanje na 40 dobrovoljnih ispitanika nakon 5 dana uporabe dva puta dnevno.

Argireline™ je robna marka tvrtke Lubrizol Advanced Materials, Inc., ili njenih podružnica. Matrixyl® 3000 i Matrixyl® Synthe'6 TM navode se uz dopuštenje tvrtke Sederma. Dragosine® je robna marka tvrtke Symrise AG.

KAKO SE KORISTI?

Korištenje **X SHOTA** vrlo je jednostavno: svako jutro i svaku večer nanesite jednu punu pipetu na očišćenu i toniziranu kožu, pričekajte da se upije i nastavite s nanošenjem kreme za njegu. U slučaju suhe do normalne kože nastavite s nanošenjem proizvoda za njegu (serum, krema). U slučaju mješovite do masne kože koncentrat možete upotrijebiti i samostalno (ako je za kožu takva njega dovoljna).



X SHOT DOSTUPAN JE EKSKLUZIVNO U:

odabranim kozmetičkim salonima u BiH i u Afrodita web shopu
webshop.afroditacosmetics.com

BOTULINUM TOXIN-LIKE LIFTING SHOT

NOVO

5 PEPTIDA ZA
5 GODINA MLAĐI IZGLED KOŽE ZA SAMO
5 DANA!*

PRIJE

NAKON 5 DANA



*IN VIVO ispitivanje na 40 dobrovoljnih ispitanika nakon 5 dana uporabe dvaput dnevno.

Prvi proizvod Afrodita Professional, koji imitira djelovanje BOTULINUM TOKSINA: inhibira grčenje i potiče opuštanje mišića lica te time smanjuje izražajne bore. **

**Mekhanizam djelovanja Argireline™ Amplified peptida.

ALTERNATIVA + DOPUNA
INJEKCIJSKIH TRETMANA

11,5 % PEPTIDNI KOMPLEKS | *Vegan*

PEPTIDNI KONCENTRAT



Argireline™ je robna marka tvrtke Lubrizol Advanced Materials, Inc., ili njezinih podružnica. Matrixyl® 3000 i Matrixyl® Synthe'6 TM navode se uz dopuštenje tvrtke Sederma. Dragosine® je robna marka tvrtke Symrise AG.

X shot dostupan je ekskluzivno u: -odabranim kozmetičkim salonima u BiH i u Afrodita web shopu webshop.afroditacosmetics.com
Za informacije i kupnju obratite se našim prodajnim predstavnicima u regijonima:
Dijana Džidić, (0) 63 997 961, Region Hercegovina i okolina | Ira Misira-Starčević, (0) 63 287 651, Region Sarajevo i okolina
Josip Žigonić, (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 Dodatne informacije i narudžbe: prodajni odjel Afrodita Professional,
KOZMETIKA AFRODITA d.o.o., Dr. Ante Starčevića b.b., 88000 MOSTAR, BOSNA I HERCEGOVINA t 00 387 (0)36 397 450

Informacije i naročila: t 03 812 11 96 | e professional@kozmetika-afrodisa.si



Kristina Uhelji: Ne postoji univerzalna formula za savršen make up, samo dobro obučeni umjetnici mogu prepoznati i istaći jedinstvenost svake dame

U Kristininom iskustvu prevladavaju klijentkinje koje mi se prepuste, uglavnom se naglase neke želje, a ostalo je na njoj da stvara prema svakoj dami i njenoj energiji.



INTERVJU: KRISTINA UHELJI

Kristina Uhelji rođena je Beogradu 21.04.1994. Studirala je u Novom Sadu, u oblasti bioloških disciplina. Samouki šminker sa mnogim međunarodnim certifikatima usavršavanja iz oblasti make up-a i dermatologije. Šminker i edukator u misiji stvaranja svoje make up zajednice, malog svijeta punog prekrasnih dama koje čine posao čarobnjim, a život bogatijim. Zaljubljenik je u prirodu, estetiku i jedinstvenost svega oko nas. Kao žena, među ženama, tu je da dokaže da je žena ženi lijek, inspiracija, podrška i ljubav.

Svoje dame svakako savjetuje da se vode idejom – “njega prije svega”. Kristina ističe kako je više puta imala loše iskustvo sa damama koje se odluče na invazivne tretmane par dana prije svadbe, što nikako nije dobra ideja. Ono što je uvijek poželjno jeste, da dame piju više vode, taj mjesec ubaciti i suplemente kvalitetnog kolagena i nekih 30tak dana prije vjenčavanja odraditi mezoterapiju ili neki od tretmana za blago zatezanje tonusa i hidrataciju. Kućni piling lica, vrata i dekoltea je poželjno da se uradi dan dva prije samog dolaska na termin. Više čitajte u nastavku teksta.

KOJI JE NAJVEĆI TREND OVE SEZONE KADA JE U PITANJE BRIDALMAKE UP?

Ove sezone je svakako izuzetno aktuelan wet look, koji se postiže svetlucavim shimmer proizvodima. Za razliku od prethodnih godina ovde godine se već značajno vidi promena u željama klijentkinja da makeup bude što prirodniji, nežniji, a samim tim i otmenijim. Rekla bih da smo se konačno malo pomakli od jake prenapadne šminke kakvu možemo još uvek videti samo u značajno siromašnim i nerazvijenim državama.

ŠTA JE TO USTVARI SAVRŠEN MAKE UP LOOK?

Savršeni make up look podrazumeva adekvatan odabir preparativne, dekorativne koja se zatim mora pravim odabirom tehnike prilagoditi klijentu koji je pred nama. Ne postoji univerzalna formula za savršeni make up, samo dobro obučeni umetnici mogu prepoznati i istaći jedinstvenost svake dame.

KAKO MLADENKE BIRAJU MAKE UP? DA LI TRAŽE VAŠU POMOĆ ILI IPAK VEĆ PRIJE TOGA IMAJU SVOJE ŽELJE?

U mom iskustvu preovladavaju klijentkinje koje mi se prepuste, uglavnom se naglase neke želje, a ostalo je na meni da stvaram prema svakoj dami i njenoj energiji.

BITI NAJBOLJA VERZIJA SEBE I U MAKE UP-U, KAKO TO KOMENTARIŠETE?

Ovo je moja 6. godina rada sa damama i ja se od samih mojih početaka držim jedne jedine izreke a to je “Jedino čestita i pozitivna žena je lepa žena”. Smatram da se radom na sebi, svom karakteru, umu, duši i telu može postići mnogo toga, a da je šminka tu samo da doda malo magije. U

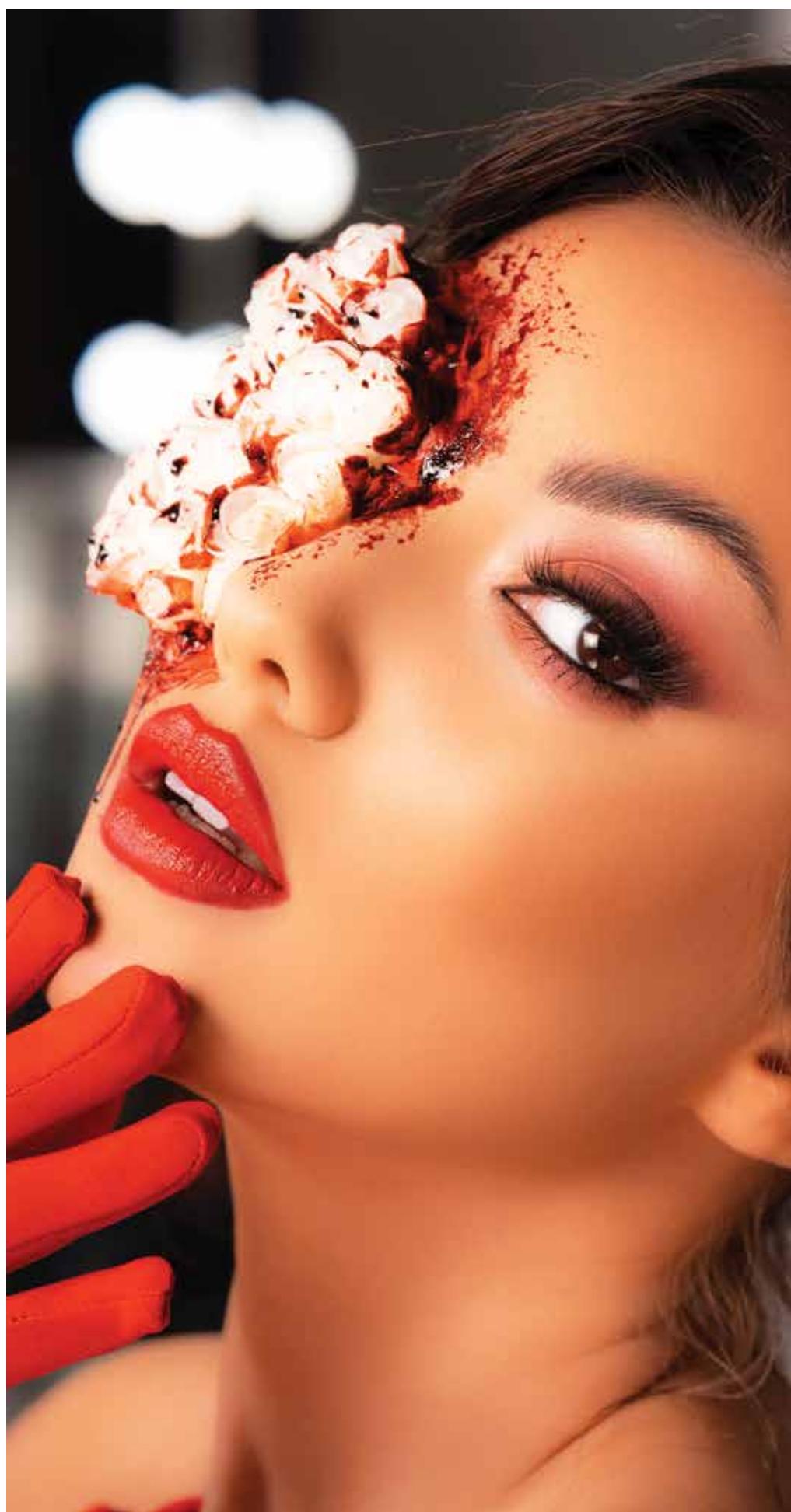
suprotnom make up ne može ništa zamaskirati, naručito ne može sakriti ono što isiljava iz dubine nas.

**KADA SE MLADENKE
NARUČUJU NA
TRETMAN, DA LI IH
SAVJETUJETE ZA
DODATNU NJEGU KOŽE
KAKO BI MAKE UP
NA TAJ DAN BIO ŠTO
SVJEŽIJI?**

Svoje dame svakako savetujem da ide – “**nega pre svega**” i da je samo negovana koža, lepa koža. Te da puderom ne možemo sakriti prethodne godine zanemarivanja svoje skincare rutine i ophođena prema koži. Koža je naš organ jednako kao i bubreg ili jetra pa je sasvim normalno da ukoliko je neki problem vidljiv reagujemo a ne zanemarujemo. Što se tiče samog tog “najbitnjeg” datuma ja savetujem da se sa svim tretmanima prekine 30 dana pre termina šminkanja kako bi koža mogla da ae vrati u svoju prirodnu formu. Više puta sam imala loše iskustvo sa damama koje su se odlučile na invazivne zahvate na licu neposredno par dana pre svog venčanja, što nikako nije dobra ideja. Ono što je uvek poželjno jeste, da dame piju čim više vode, mogu taj mesec ubaciti i suplemente kvalitetnog kolagena i nekih 30tak dana pre venačanja odr aditi mezoterapiju ili neki od tretmana za blago zatezanje tonusa i hidrataciju. Kućni piling lica, vrata i dekoltea je poželjno da se uradi dan dva pre samog dolaska na termin.

**SEZONA JE SUNCA I
VISOKIH TEMPERATURA,
KOLIKO DUGO ŠMINKA
MOŽE TRAJATI I KOJI SU
TRIKOVI S KOJIMA TO
POSTIŽETE?**

Osnovna razlika između





profesionalnog make up-a i amaterskog je upravo u trajanju. **Profesionali make up mora da stoji 8-12h minimalno bez pomeranja.** Profesionalni šminker mora dobro da raspolaže znanjem o koži, dobro da poznaje preparativu i dekorativu koju koristi za svoje klijente i u tom slučaju možemo računati na absolutno savršeni trajni make up bez obzira na vrućinu.

KAKO SE KREĆU CIJENE ŠMINKANJA KADA JE U PITANJU BRIDALLOOK I KOLIKO TRETMAN TRAJE?

O cenama je malo nezahvalno pričati jer izuzetno variraju. Kreću se od 50-200€ I zavise od dosta faktora. Moj termin šminkanja traje okvirno 60min.

KOJI JE VAMA NAJDRAŽI LOOK A ZA KOJI SE MLAĐENKE ČESTO ODLUČUJU?

Kada je moje lično mišljenje i osećaj za estetiku u pitanju, uvek biram prirodnije, svetlucave i romantičnije look-ove. Do sada su i moje dame uglavnom isto želele, osim par fenomenalnih dama koje su imale tematske svadbe, te je sve bilo u nekom potpuno otkačenom i luckastom duhu gde je naprimjer jedna od mladih bila bajkerka koja je imala jak smokey na očima i tamno ljubičasti ruž. Mlada koja silazi sa Harley motora u skroz svom izdanju i ulazi pravo kod matičara, to je za mene apsolutni doživljaj i lepota individualnosti.

KOJI SU TO JOŠ SAVJETI ZA MLAĐENKE KOJE RAZMIŠLJAJU O MAKE UP-U ZA SVOJ NAJLJEPŠI DAN?

Moj savet za dame je da se opuste, da uživaju u sebi i da ne pokušavaju ništa taj dan kontrolisati. **Pažljivo odaberite šminkera a zatim mu se prepustite, dajte smernice šta volite I šta to nikako ne volite, zavalite se I uživajte.** A nas umetnike uvek nosi vaša energija, dozvolite nam da se povezemo na talasima ljubavi koju nosi taj dan. Napokon jedva ćemo se sećati kroz 10tak godina kako smo tačno izgledale za taj dan, ali ćemo izuzetno dugo pamtiti da li smo u tom danu bile srećne i uživale ili bile pod stresom i histerisale. Uradite sve što možete do tog dana, a taj dan, nek taj dan radi za vas.

Marijana Radić: Tehnika nadogradnje noktiju koja je trenutno veoma popularna je „ruski badem“

Posebnom tehnikom izlijevanja na šablon traži smirenost i preciznost da bi se dobio poseban oblik nokta koji se zove ruski badem.

INTERVJU: Marijana Radić, nail tehničar i master edukator



Marijana Radić, nail tehničar. Ima 33 godine i živi u Sarajevu. Vlasnica je salona Nails & Education Studio koji se nalazi na adresi Bulevar Branilaca Dobrinje bb Sarajevo. Bila je na brojnim edukacijama, postala Master edukator i kao najveći poklon sebi, bio je otvaranje vlastitog salona.

Marija ističe kako u zadnjih par godina tehnika izlijevanja nokta ruski badem je veoma popularna. Ova tehnika zahtjeva preciznost i smirenost, ali rezultati su fantastični. Ovaj oblik nokta izdužuje prste i sasvim je drugačija od svih oblika na koje smo do sada navikli. Više informacija o ovoj tehnici čitajte u nastavku.

MARIJANA, SJЕĆATE LI SE SVOJIH POČETAKA U BEAUTY INDUSTRIJI? KADA SE VRATITE UNAZAD I SADA, NA ŠTA STE

NAJVIŠE PONOSNI?

Da itekako se sjećam, koliko neprospavanih noći, plakanja i smijeha. Mislila sam da nikada neću savladati tehnike, ali sam bila uporna koliko i vjerovala da će uspjeti kad tad i tako se desilo. Sjećam se prve klijentice kojoj sam radila nokte za svoj prvi džeparac, koliko su mi se ruke tresle da sam pomislila da neću uspjeti. Na kraju su nokti ispali fantastični i klijentica je otišla sa osmijehom. Tada sam se još više zaljubila u ovaj posao.

RECITE NAM NEŠTO VIŠE O SVOM STUDIO, TE O USLUGAMA KOJE NUDITE?

Kada sam se vratila iz inostranstva odlučila sam da otvorim kozmetički salon i ujedno edukacioni centar. Osim noktiju vremenom sam savladala još mnogo tehnika kao što su: tretmani lica, trajna šminka, henna obrve i lash lift. U salonu nudimo sve tretmane za iste kao i edukacije

PAŽNUJU SU NAM PRIVUKLI VAŠI RADOVI NOKTIJU, POSEBNO TEHNIKA RUSKI BADEM. O KAKVOJ JE TEHNICI RIJEĆ?

Ruski badem je postao popularan unazad par godina. To je posebna tehnika izlijevanja na šablon koja traži smirenost i preciznost da bi se dobio taj oblik. Mora se paziti pod kojim uglom se šablon postavlja i kako se materijal nanosi da bi se dobio željeni efekat.

ŠTA JE BITNO ZNATI O TEHNICI RUSKI BADEM?

Ono što je bitno pripremiti nokatnu ploču jako dobro, kao i za isti uraditi kombinovani manikir, nanijeti prajmer bez kiselinski i bazu, onda



ukrajamo šablon da bi se uklopio tik iz nokat. Šablon mora da stoji ravno i kraj šablonu da se spoji kao za stiletto, tada u tankom sloju izgrađujemo nokat sa gelom, slobodni rub mora da izgleda kao krov. Kada se osuši nanosimo deblji sloj gela i moramo da nokat pinčujemo. Nakon toga postoji pravilna tehnika turpijanja da bi se dobio željeni ruski badem oblik, a to je kada bočne stranice slobodnog ruba više turpijamo pokreti turpjom idu više ka gore. Kada su sve ivice oštре tada znamo da smo dobili pravilan ruski badem. Tada prelazimo turpijanjem cijeli nokat, zatim dobro ispoliramo. I na kraju po želji klijentice radimo boju.

DA LI JE OVA TEHNIKA POPULARNA MEĐU BH ŽENAMA, TE DA LI JE ZNAJU NOSITI?

Mnogo mlađih djevojaka traži ruski badem i rado ga rade u kombinaciji sa gradivnim frenchom, kao i učenice sve više traže da nauče tu tehniku.

VIDIMO DA SE ČESTO RADE U KOMBINACIJI NEKOLIKO BOJA, KOJE SU BOJE NAJTRAŽENIJE, TE ŠTA ŽENE NAJVIŠE BIRAJU?

Zavisi koje je godišnje doba, npr. ljeti se više traže neon boje, zimi crvena boja i dosta je tražen marble dizajn kada je u pitanju gradivni french.

KOLIKO JE VREMENA POTREBNO ZA IZLJEVANJE OVAKVOG OBLIKA NOKTIJU, TE KOLIKO CIJELI TRETMAN TRAJE?

Za ovakav oblik noktiju je potrebno oko 2,5 sata da bi izgledao perfektno. Ne treba žuriti jer sve mora da se radi jako precizno.

Selma Burnić:

Najjednostavniji put do duge i lijepo kose uz *HairExtensions4you*

Ukoliko se pravilno uradi nadogradnja, vaša kosa se ne oštećeće.

Od ključne važnosti je kvaliteta kose, mora da bude 100% prirodna i da se pravilno aplicira.



Selma Burnić, frizer koja je kao dijete stvorila ljubav prema ovom poslu. Svoj prvi salon je otvorila sa samo 20 godina, iako su joj očekivanja bila velika, realnost je nadmašila sve, te je nakon samo četiri mjeseca otvorila i drugi salon. To je peti salon u njenoj porodici, tako da može reći da im je ovaj posao u krvi.

INTERVJU: Selma Burnić, frizer

Kvaliteta kose je možda najvažniji segment u cijeloj nadogradnji, kosa mora biti 100% prirodna, bez dodatnih silikonskih vlasti. SH studio radi sa najkvalitetnijom prirodnom ruskom kosom. To je kosa koja se ne mrsi, lako se raščešljava i što je najvažnije lijepo se uklapa s kosom klijenta, tako da sve izgleda prirodno i u većini slučajeva se ta nadogradnja i ne primjeti. Ruska kosa sva raste u istom smjeru i jednaka je od korijena do krajeva i takvu možete naći u HairExtensions4you.

PRIJE SVEGA RECITE NAM NEŠTO O VAŠEM

SALONU I VAŠEM DUGOGODIŠNJEM RADU?

Naš salon je prepoznatljiv po tome što ne radimo sve usluge kao i klasični saloni, mi smo bazirani na koloru, tretmanima i nadogradnjama, tri segmenta u kojima se maksimalno trudimo ispoštovati sve novitete i želje klijenta.

ZNAMO DA U VAŠEM SALONU IMATE NEŠTO JAKO ZANIMLJIVO KADA JE U PITANJU DUGA KOSA, A TO SU EKSTENZIJE KOJE RADITE. RECITE NAM NEŠTO VIŠE O VAŠEM ISKUSTVU U OVOJ BRANŠI?

Ono što dosta klijenata ne zna jeste da nadogradnja ne oštećeće kosu (ukoliko se pravilno odradi), a to podrazumijeva da kosa

mora biti 100% prirodna, da se pravilno aplicira (salon koji nudi nadogradnju mora da bude specijalizovan za taj dio posla) i naravno da klijent kući održava kosu, po uputama frizera.

SPOMENULI STE DA JE KVALITETA EKSTENZIJA OD VELIKE VAŽNOSTI, S KOJIM EKSTENZIJAMA VI RADITE I KOJE SU PO VAMA NAJBOLJE NA NAŠEM TRŽIŠTU?

Kvaliteta kose je možda najvažniji segment u cijeloj nadogradnji, kao što sam rekla, kosa mora biti 100% prirodna, bez dodatnih silikonskih vlasi. Naš salon radi sa najkvalitetnijom prirodnom ruskom kosom. To je kosa koja se ne mrsi, lako se raščešljava i sto je najvažnije lijepo se uklapa s kosom klijenta, tako da sve izgleda prirodno i u većini slučajeva se ta nadogradnja i ne primjeti.

Ruska kosa sva raste u istom smjeru i jednaka je od korijena do krajeva i takvu možete naći u HairExtensions4you.



Kakve sve ekstenzije Hair Extensions 4 you imaju u svojoj ponudi, i s kojima vi najviše volite raditi? Hairextension4you nudi jako velik izbor nadogradnje, od klasične svima poznate, keratinske nadogradnje, do klipsi, tape in nadogradnje, te sirove kose za ice tehniku. Prate sve nove trendove i imaju u svojoj ponudi sve ono sto jednom frizerskom salonu treba da ima na jednom mjestu. Jako su uslužni i prijatni, s njihovom uslugom sam prezadovoljna.

**ZNAMO DA IMAMO DANAS I NEKE NOVE
TEHNIKE KADA JE INSTALACIJA EKSTENZIJA**

U PITANJU, MOŽETE LI NAM REĆI KOJE SU TO TEHNIKE KOJE NAJČEŠĆE KORISTITE?

Djevojke najčešće traže keratinsku nadogradnju jer može da traje od 4-6 mjeseci, tako da djevojke koje nisu iz BiH mogu sebi priuštiti te dolaske frizeru. Ukoliko je tanka kosa i potreban je volumen i gustoća, u dosta slučajeva radimo tape in nadogradnju. Svakom klijentu posebno pristupamo i saslušamo njegove želje, te na osnovu toga krećemo u realizaciju.

KAKO SU VAŠI KLIJENTI ZADOVOLJNI S OVIM EKSTENZIJAMA, TE MOŽETE LI NAM REĆI KOJA JE TRAJNOST EKSTENZIJA? NA KOJI NAČIN SE ODRŽAVAJU?

Što se tiče klijenata reakcije su uvijek iste, pozitivno su iznenađene jer očekuju dosta teže održavanje nego što zapravo jeste. Zato i jeste bitan kvalitet nadogradnje, pravilno apliciranje i da klijentu objasnite kako da održava samu nadogradnju.

Postoje posebne četke za rasčešljavanje sa prirodnom dlakom, tako da ne dolazi do petljanja i kidanja kose. Također je jako važno da se koriste maske, regeneratori, sprejevi za rasčešljavanje i zaštita od topote, kako bi trajnost nadogradnje bila što duža.

DA LI POSTOJI MOGUĆNOST DA KADA SE EKSTENZIJE SKINU, LAGERUJU, DA SE NAKON NEKOG VREMENA UKOLIKO SE KLIJENT ODLUČI PONOVO STAVE?

Naravno, to i jeste cilj nadogradnje, da jednu kosu možete više puta koristiti. Nije suština svakih 4-6 mjeseci plaćati masovno nadogradnju, nego imati jednu koja se može ponovo vratiti. Naravno, to ovisi od održavanja kose klijenta, zato je važno objasniti sva pravila klijentu kako ne bi došlo do uništenja nadogradnje. Kao što sam rekla, kosa je 100% prirodna i kako možemo svoju kosu oštetići, tako možemo i nadogradnju.

MOŽETE LI NAM REĆI KOLIKO STE ZADOVOLJNI SURADNJOM S HAIREXTENSIONS4YOU I BISTE LI IH PREPORUČILI SVOJIM KOLEGAMA?

Kompanija LNB Trade d.o.o. koja je distributer brenda HairExtension4you je veoma ozbiljna i profesionalna firma. Ono što je možda najvažnije frizerima jesu brzi odgovori, jer smo uvijek u nekim žurbama i ne možemo sebi priuštiti dopisivanja i traženje nijansi po par dana. Tu su oni da nam pomognu, pa čak i slanjem više nijansi u pošiljci. **Moja iskrena preporuka za njih i nadam se dugoj saradnji s njima.**



Budućnost je
ženstvena



NOVO

biotén
NUTRICALCIUM

Menopauza je dio naših života, kao i ženstvenost u bilo kojoj životnoj dobi.
biotén 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 GODINE
50+



Ivana Naletilić: Ljeti teme vezene za stopala i nokte postaju nezaobilazne

Ako znamo da su naša stopala u konstantnom pokretu, oslanjamo se na njih pri svakom koraku, održavaju tijelo u ravnoteži dok hodamo ili trčimo onda nam postaje jasno kolika je njihova važnost.

Intervju: Ivana Naletilić

Sdolaskom toplijih dana naše noge i nokti postaju izloženi pogledima. Tako "na sunce" izlaze i eventualni problemi. Nedovoljno njegovana stopala nisu privlačna ali još veću

odbojnost izazivaju gljivične infekcije na noktima ili nokti koji zbog neke traume ne izgledaju lijepo. Iz tog razloga na tu temu razgovaramo s Ivanom Naletilić iz Širokog Brijega. Ivanu smo imali priliku upoznati u našim prijašnjim brojevima



Ivana Naletilić je rodom iz Širokog Brijega, gdje živi i radi. Također je vlasnica salona „Kairos“.

časopisa, s toga nećemo je posebno predstavljati samo čemo spomenuti da je majstor kozmetičar i vlasnica kozmetičkog salona ljepote KAIROS. Gotovo 20 god. je u svijetu podologije, estetike i kozmetike, a kada je riječ od medicinskoj i estetskoj pedikuri njenog ogromnog iskustva svakako će nam pomoći u ovom razgovoru.

KADA I KAKO STE SE ODLUČILI UĆI U SVIJET MEDICINSKE PEDIKURE?

Vrlo brzo nakon otvaranja salona postala sam svjesna ogromnih problema na stopalima i noktima. Dok bih klijenticama radila neki od tretmana iz ponude u našem salonu često razgovor

bi nas odveo na stopala i probleme na njima. Pokazalo se da stopala nerijetko odražavaju cijelokupno zdravlje tijela i zbog toga je bitno posvetiti im posebnu pažnju. Nažalost, unatoč licenci, obrazovanju, edukacijama i iskustvu u radu često se susrećemo s novim izazovima koje bavljenje estetskom, a prije svega medicinskom pedikurom stavlja pred nas. S toga moramo stalno pratiti trendove i nove mogućnosti pri rješavanju problematike na stopalima.

KAKO ODLUČUJETE KOJU VRSTU PEDIKURE ĆETE PRIMIJENITI NA KLIJENTU?

Veliki broj klijenata, po prvi put dolazi na tretman pedikure kada se pojave zdravstveni problemi na noktima ili stopalima. Jako je bitno da prije nego započnemo s pedikurom napravimo potrebnu anamnezu stopala i provjerimo da li klijent uzima neku terapiju, a tek onda se odlučujemo koju vrstu pedikure ćemo primijeniti, što smijemo i možemo učiniti, koje alate i preparate ćemo koristiti.

Postoji cijeli niz situacija kada zbog općeg zdravstvenog stanja klijenta dolazi do ograničavanja podologa u njegovu radu. Samim tim medicinska pedikura se znatno razlikuje od estetske pedikure. Činjenica da klijenti češće dolaze po pomoć kada imaju barem jedan problem na stopalima govori da u našem salonu češće radimo medicinsku pedikuru.

S KOJIM PROBLEMOM STOPALA SE NAJCJEŠĆE SUSREĆETE?

U naš salon najčešće dolaze osobe s problematikom uraslih, trajno deformiranih ili oboljelih noktiju, s natiscima, žuljevima, ljuštenjem, posjekotinama, bakterijskim infekcijama, dijabetičkim stopalom i sl. Godinama uspješno rješavamo ovakve i slične probleme, naravno uz disciplinu klijenta i poštivanje dogovorenih procedura. U ljetnim mjesecima često klijenti dolaze s zahtjevom da im uredimo "SAMO" nokte na stopalima. Na žalost, jedan dio klijenata zbog financijskih ili samo njima znanih razloga na korekciju noktiju i njegu stopala dolazi samo u ljetnim mjesecima zbog te činjenice i ako bi htjeli ne može do kraja provesti medicinsku pedikuru i adekvatno liječenje.

RAZLIKUJE LI SE OPREMANJE PROSTORA ZA ESTETSKU I MEDICINSKU PEDIKURU?

Naravno. Prije opremanja prostora potrebno je voditi se kriterijima funkcionalnosti, kvalitete i

opremljenosti. Kada izvodimo estetsku ili osnovnu pedikuru potrebno je da imamo ispunjene uvjete kao što su: funkcionalni radni prostor, osnovni pribor za rad i ispunjeni higijenski uvjeti.

U salonima gdje se izvodi medicinska pedikura potrebno je prije svega nivo higijene prostora i alata dignuti na maksimalni nivo zbog čestih tretmana koji podrazumijevaju ozljede, krvarenje i sl.

Potrebno je imati tačno propisane aparatne i instrumente potrebne za rad kao i omogućen pristup osobama koje su teško pokretne ili koje hodaju uz pomagala.

Sterilizatori, lupe, mobilni ormarići, niz različitih vrsta škarica, skalpela, zavoji, tekućine za dezinfekciju, kozmetika za različite probleme na stopalima i još mnogo toga čini dio obvezne opreme u salonima gdje se izvodi medicinska pedikura.

Posebna pažnja se posvećuje izboru proizvoda za saniranje ozljeda, zaustavljanje krvarenja, smanjivanje upalnih procesa, otklanjanje pritiska i sl.

Kod nekih situacija kada imamo netični problem konzultiramo se s liječnikom.

SPOMENULI STE DA ČESTO LJETI VAM DOLAZE NA „SAMO“ UREĐENJE NOKTIJU. ŠTA POD TIM PODRAZUMIJEVATE?

S dolaskom toplijih dana naše noge i nokti postaju izloženi pogledima.

Tako "na sunce" izlaze i eventualni problemi.

Nedovoljno njegovana stopala nisu privlačna ali još veću odbojnost izazivaju gljivične infekcije na noktima ili nokti koji zbog neke traume ne izgledaju lijepo.

Obično se promjene prvo vide na palčevima, najčešće nema bolova niti drugih sličnih simptoma pa klijenti zanemare prve simptome kao što su promjena boje nokta, odvajanje od ležišta, hrapavost i sl.. Ponekad čak i mali problemi mogu postati veliki ako se ignoriraju.

U koliko je riječ "samo" o traumi nakon koje palac gubi oblik ili je nastala deformacija kože i okolnog tkiva tada pomoću korekturnih kopči, antifulanih gelova ili LiftUp gelom možemo jako lijepo popraviti, oblikovati pa čak i mijenjati oblik nokta/noktiju.

Sve vrijeme i trud posvećeni njezi stopala neće biti dovoljni ako jednaku pažnju ne posvetite i noktima.

ŠTA SU I KOME SU NAMIJENJENE KOREKTURNNE KOPČE?

Korekturnim kopčama nazivamo medicinsko-podološka pomagala koja se koriste za



ispravljanje i liječenje problem na noktima, prvenstveno noktiju na nogama.

Ispravnim odabirom i primjenom kopči mogu se izbjegći kirurški zahvati.

Za izradu kopči koriste se posebne žice ili plastične mase za svakog klijenta individualno. Kopče se razlikuju prema materijalu od kojeg su napravljene i načinu primjene.

Neki od modela su: 3TO, Fraser, BS, titanske, COMBIped, VHO i druge.

Najčešće se koriste kod problema s uraslim ili zarolanim noktima, te u slučajevima kada je



kurije oko smješteno u noktni kanal. Pravilnom primjenom možemo i produživati ploču nokta odnosno pomoći izrastanju ploče. Ne preporučuju se kod gljivičnih infekcija nokta, kod odvajanja/odizanja nokta, kod hematoma ispod nokta, kod psorijaze na noktima, melanoma nokta i sl.

Bitno je spomenuti kada govorimo o liječenju kopčama da kod dijabetičara treba dodatan oprez i svakako duže radno iskustvo.

Priprema i postavljanje svake kopče je drugačije i zahtijeva obuku, znanje i iskustvo podologa.

U KOJIM SITUACIJAMA KORISTE POMENUTE GELOVE NA NOKTIMA?

Najviše ih koristimo kada je potrebno dati oblik ili dužinu bolesnom, oštećenom, slomljenom ili napuklom noktu. Gelovi koje koristimo za izlijevanje, oblikovanje i liječenje noktiju na nogama trebali bi u svom sastavu imati antimikotične komponente koje ne dozvoljavaju širenje gljivica na noktima.

Bitna je njihova fleksibilnosti, jer u koliko dođe do mehaničkog udara na nokat ne smije izazvati dodatne trauma na prirodni nokat.

MVP LiftUp gel je novija generacije gelova i koristi se prilikom ispravljanja noktiju koju imaju zakriviljene kutove, bolni su na dodir ili ne rastu pravilno.

Trenutno odiže nokat, odnosno urasle kutove nokta i na taj način klijenta oslobađa boli i neugodnog osjećaja.

Iz ove linije postoje tri proizvoda, različitih snaga koji se koriste ovisno o kutu zakriviljenosti i debljini prirodnih noktiju.

Može se nanositi kao dio tretmana pedikure ili samostalno na određeni nokat.

Već nakon prve primjene ovaj proizvod "širi" nokat i do 2mm uz blago odizanje.

Odličan je jer omogućava korištenje terapije tijekom cijele godine bez vidljivih tragova na samoj ploči nokta.

Možemo preko njega nanositi obični ili trajni lak. Mijenja se svakih 4-6 tjedana i u prosjeku su potrebna četiri ponavljanja/terapije.

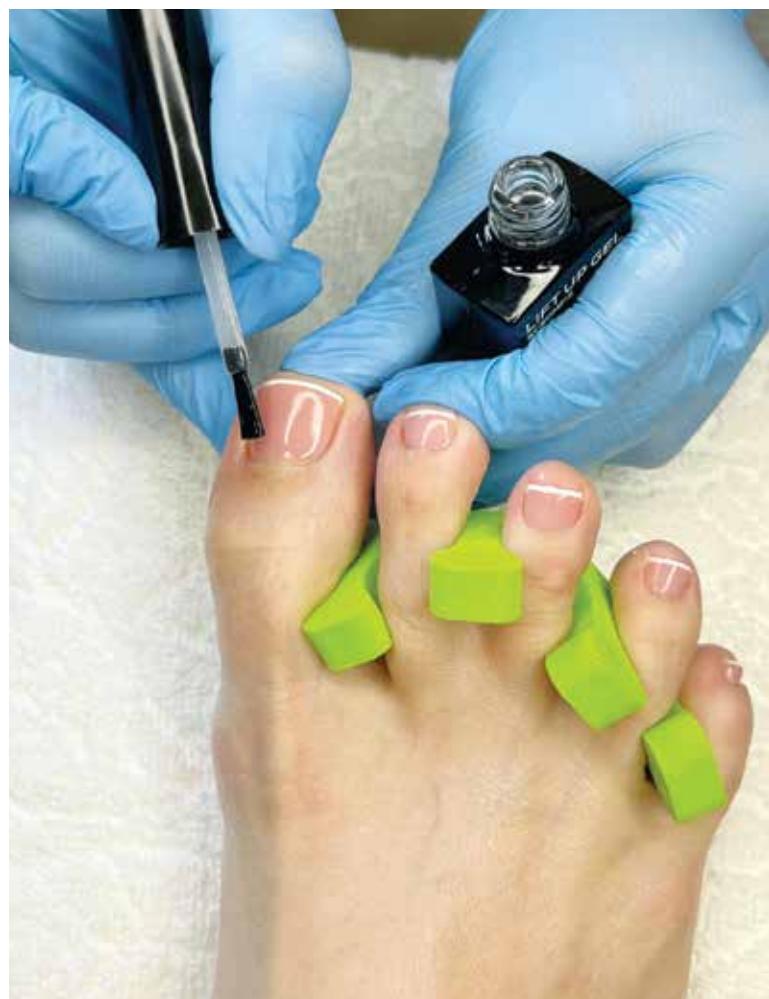
DA LI IMATE NEŠTO DODATI ZA KRAJ NAŠEG RAZGOVORA?

Bitno je spomenuti, u salonu možemo raditi savršene tretmane i doista jako puno pomoći kod problema s noktima i kožom na stopalima. Ako su klijentici/tu trebali tjedni ili mjeseci za stvaranje zadebljanja, kuriji očiju, žuljeva, moraju biti svjesni da jedino u specijaliziranom salonu mogu brzo riješiti problem.

Ukoliko se klijent ne pridržava naših uputa ili ako ne promjeni neke navike u njezi stopala njegovo ali naše zadovoljstvo postignutim rezultatom će trajati samo jedan period.

U salonu se vidimo prosječno jednom u 40 -60 dana, a klijent sa svojim stopalima se susreće svako jutro i večer. **Ono što uvijek savjetujemo našim klijentima jest da se posjetom našem salonu i izlaskom iz njega ne završava njihova briga o stopalima.**

Prelazak iz zatvorenih u otvorenu obuću znači posvetiti više pažnje stopalima i noktima ukoliko želimo prije svega zdrava, a zatim lijepa i njegovana stopala.



Irina Vrankić: Pravilnom i konstantnom njegom do zahvalne kože

Već od rane mladosti trebamo krenuti s pravilnom njegom kože i usvojiti tu naviku poput svih ostalih. Njega kože treba biti konstantna. Starenje je prirodan proces, ali možemo utjecati i usporiti taj proces.

INTERVJU: Irina Vrankić, kozmetolog

S

tarenje je prirodan proces koji tako trebamo i doživljavati, ali definitivno možemo i trebamo izgledati njegovano i najbolje moguće za svoju dob. To je svrha i cilj anti – age-a. Kako da izgledate i do 10 godina mlađe u nastavku teksta nam donosi Irina.

RECITE NAM ZA POČETAK KADA STE PRVI PUT PREPOZNALI LJUBAV PREMA OVOM POSLU I KAKO SU IZGLEDALI VAŠI POČETCI?

To je ljubav od malena. Zvuči kao floskula, ali tako je. Uvijek sam se znala dotjerati bez pomoći drugih. To me podsjetilo i na mamine ruževe koji su znali završiti po cijelome licu dok nisam uočila granice urednosti. Nakon završene gimnazije i upisa na fakultet, odlučila sam se zaposliti u jednom kozmetičkom salonu jer sam već od svoje 17. godine željela biti samostalna i imati svoj prihode. Nedugo nakon toga otvorila sam svoj salon usporedo s obiteljskim obvezama, dvoje male djece i studija koji sam upornošću i završila. Rekla bih da je moj životni moto raditi na sebi, pomicati granice i učiti.

KROZ OVAJ INTERVJU PRIČAT ĆEMO O PRAVILNOJ NJEŽI KOŽE. KOJI SU PRVI I OSNOVNI KORACI KOJE SAKA DJEVOJKA/ ŽENA TREBA PRATITI KAKO BI ODRŽAVALA LIJEP I UGLAĐEN IZGLED I STANJE KOŽE? I ŠTA JE TO USTVARI PRAVILNA NJEGA KOŽE

To je osnovno pitanje koje trebamo usvojiti i primjeniti kad je koža u pitanju. Već od rane mladosti trebamo krenuti s pravilnom njegom i time usvojiti tu naviku poput svih ostalih. To

podrazumijeva osnovnu kućnu njegu: čistač, piling, hidratantnu kremu i SPF. Proširena njega uključuje boostere, serume i maske. Te redovan posjet kozmetičkom salonu radi održavanja kože mehaničkim čišćenjem lica. Korištenje svakoga proizvoda mora biti prilagođeno tipu kože, godinama i godišnjem dobu.

KOJI SU TO ANTI-AGE TRETMANI KOJE PREPORUČUJETE DJEVOJKAMA/ŽENAMA POSEBNO TIJEKOM LJETNIH VRUĆIH DANA?



Prije i poslije depigmentacije kože



Prije i poslije bukalnoskulpturalne masaže

Što se tiče anti – age tretmana, prvo moramo znati da je starenje prirodan proces koji tako trebamo i doživljavati, ali definitivno možemo i trebamo izgledati njegovano i najbolje moguće za svoju dob. To je svrha i cilj anti – age-a. Na pitanje koji je najbolji anti-age tretman, ne postoji jedinstven odgovor. To je konstantna, njega i zaštita naše kože. Dakle, stil života, iznutra i izvana. Većina preparata i tretmana radi se zimi, zbog njihove fotosenzibilnosti. Ali, to ne znači da ljeti ne trebamo nastaviti. Ono što bih preporučila ljeti je radiofrekvencija, aparativna mezoterapija, bukalna i skulpturalna masaža, stimulacija mišića kao i samomasaža popularno zvana face yoga ili face fitness.

KOLIKO JE POTREBNO URADITI U TIJEKU GODINE ANTI AGE TRETMANA, KAKO BI NAŠA KOŽA DOBILA REZULTATE?

Koliko je potrebno tretmana opet ovisi o individualnim potrebama kože i dobi. Generalno, najveći problem ljudima su financije. Često doživim da klijentica ne može sebi priuštiti veći broj tretmana koji su potrebnii za 100 postotne rezultate pa odustanu. Pojedine se za isti iznos odluče uložiti u filere koji su po meni posljednji touch, a ne zamjena za njegu kože. Preduvjet za korištenje filera jer lijepa i njegovana koža kojoj će upotreba toga touch-a dati samo definiciju i punoču bez da mijenja oblik lica. Zato se vraćamo na početak i naglašavamo važnost prevencije i njege od rane mladosti.

PO VAŠEM MIŠLJENJU ŠTA NAJVIŠE DOPRINOSI STARENJU KOŽE I DA LI JE MOGUĆE USPORITI STARENJE KOŽE?

Starenju kože definitivno najviše pridonosi izlaganje suncu, pogotovo bez zaštite, ali i nepotpuno uklanjanje make up-a te nepravilna njega. Starenje je prirodan proces, ali da možemo utjecati i usporiti taj proces, pravilnom i konstantnom njegom kože, možemo. Danas svaka žena može izgledati i do 10 godina mlađe.

SUNCE I LJETNI DANI SU UVELIKE KRENULI, KAKO I NA KOJI NAČIN MOŽEMO NAJBOLJE ZAŠTITITI SVOJU KOŽU OD CRVENILA I OŠTEĆENJA? DA LI NA PRVO MJESTO STAVLJAMO KORIŠTENJE SPF-A?

Apsolutno, SPF i zimi i ljeti. Pored toga ne zaboravimo naočale i šešire, ali i kontrolirano izlaganje suncu.

SELF CARE – DA LI TO UKLUĆUJE SAMO NJEGU KOŽE ILI IPAK BISMO MOGLI

Irena je rođena 1980 godine u Mostaru. Osnovnu i srednju, smjer opća gimnazija završila je u Čitluku. Po struci je diplomirana pravnica. Od 2008 godine vlasnica je salona ljepote „Irina“ i godinama sarađuje s vodećim svjetskim brandovima za njegu kože te je vlasnica više desetaka različitih certifikata vezanih za kozmetičke usluge.





DODATI I CJELOKUPAN NAČIN ŽIVOTA KOJI JEDNA DJEVOJKA/ŽENA VODI?

Riječ je to koja sama za sebe govori. To je briga o sebi u svakome smislu, od prehrane, sportske aktivnosti i brige za kožu. Ali ne zaboravimo naš um i duh jer učiti i brinuti se o drugima također ima ogromne benefite na naše zdravlje, izgled i zadovoljstvo kojim zračimo.

DA LI JE ISTINA UKOLIKO PREVIŠE ILI PREMALO SPF-A STAVIMO NA KOŽU, DA NEMA EFEKTA ILI JE TO SAMO MIT, ŠTA MISLITE O TOME?

Ovisno o izloženosti suncu, ovisi i količina i broj ponavljanja proizvoda sa SPF. Dakle, ako ste osoba poput mene, koja dan provede u zatvorenom prostoru, dovoljno je ujutro nanijeti sloj kreme. S druge strane, ako ste veći dio dana izloženi suncu, ili ste na moru, potrebno je nanositi SPF svako dva sata. Za one koji se šminkaju, imaju i SPF u spreju.

MOŽETE LI DATI SAVJETE KADA SU U PITANJU ULJA KOJE DJEVOJKЕ/ŽENE KORISTE NA PLAŽI KAKO BI DOBILE ŠTO BOLJI TEN, KAKO TO REAGIRA NA KOŽI UZ SUNCE?

Veliko NE! Za malo preplanulosti riskirati zdravlje kože kao i ljepotu. Koža sve pamti, a život brzo

prolazi i u jednom trenutku shvatite da izgledate 10 godina starije, zahvaljujući mladenačkoj nepromišljenosti.

DA LI IMATE SAVJETE ZA NAŠE ČITATELJICE O POVEĆANJU SVJESNOSTI O NJEŽI KOŽE?

Mislim da smo prethodno naglasili sve bitno i još vam ostaje da nađete osobu od povjerenja koja će vas uputiti i voditi kako i na koji način njegovati, zaštiti i održati lijepu kožu.



Prije i poslije mehaničkog čišćenja lica

ELIXIR
MAKE - UP

NOVO NA TRŽIŠTU!

make-up & nail cosmetics



Posjetite naš webshop

www.cosmeticshop.ba

Generalni uvoznik i distributer za Bosnu i Hercegovinu
Put srpske vojske 236, 78 400 Gradiška
+387 51 453 330 | info@lnbtrade.com | www.lnbtrade.com

LNB TRADE

Šejla je rođena 18.12.1982 godine u Bosanskoj Krupi. Nakon završetka osnovne škole upisuje i uspješno okončava srednjoškolsko obrazovanje 1999 godine kao maturantica Opće gimnazije u Bosanskoj Krupi. Upošljava se u realnom sektoru, ali u slobodno vrijeme pokazuje interes za rad u sektoru kozmetike. Želja za daljim napredovanjem, sticanjem novih znanja i iskustava podstiču je za pokretanje prvog samostalnog obrta i otvaranje kozmetičkog salona davne 2007 godine. Od osnovnih tretmana, preko edukacija i prikupljanja novih iskustava, pohađajući brojne edukacije, stručne seminare i konferencije, želja za daljim napredovanjem i aktivnim zalaganjem dovode je do uspješnog polaganja majstorskog ispita i sticanja zvanja majstor kozmetičar. Postaje zvanično predavač i na zahtjev svojih klijenata ulazi u svijet edukatora gdje je otvorila još jedno poglavlje u svojoj karijeri. Danas kozmetički salon „Beauty by Šejla“ slovi za jedan od najboljih salona na području Unsko-sanskog kantona. Supruga je, majka tri djevojčice i vlasnik obrtničke radnje sa četiri uposlenika i tendencijom širenja.



Šejla Bećirević: Kriolipoliza – neizbjegljivi tretman ovog ljeta

Neinvazivna procedura s ciljem rješavanja masnih naslaga, kriolipoliza se zasniva na naučnim saznanjima da su masne ćelije osjetljivije na hladnoću od drugih tipova ćelija. Ovaj efekt se koristi ciljano, čime se minimizira tretirano problematično područje bez operacije.

PIŠE: Šejla Bećirević, majstor kozmetičar

U kozmetičkom salonu „Beauty by Šejla“ tretman kriolipolize je veoma poznat i tražen. Šejla Bećirević, vlasnica salona, za naš časopis otkrila je nekoliko savjeta i tajni kriolipolize, kao i zašto je ovaj tretman pravi izbor za svaku ženu, ali i muškarca.

Kriolipoliza ili CoolSculpting intenzivno se istražuje širom svijeta, a rezultati su objavljeni u poznatim specijalističkim časopisima. Cilj kriolipolize je da kristalizira masne ćelije i dovede do apoptoze. To je moguće jer su masne ćelije mnogo podložnije hladnoći za razliku od drugih ćelija. Neke od kristaliziranih masnih stanica se



prirodno metaboliziraju nakon tretmana.

Kriolipoliza je neinvazivna procedura koja je razvijena s ciljem rješavanja masnih naslaga uz pomoć izlaganja hladnoći na određenim dijelovima tijela bez ozljeđivanja kože ili okolnog tkiva (tzv. hladno liječenje). Velike zvijezde Holivuda, ali i ljudi širom svijeta odavno koriste ovu revolucionarnu metodu tretmana i ovaj

postupak je već nekoliko godina poznat u SAD-u u estetici i dermatologiji.

U kozmetičkom salonu „Beauty by Šejla“ tretman kriolipolize je veoma poznat i tražen.

Na tretman kriolipolize dolaze i muškarci i žene svih generacija. Već nakon par tretmana, učinak je vidljiv i klijenti koji su dolazili na tretmane i više su nego zadovoljni. Proceduru

kriolipolize su razvili naučnici dr. Dieter Manstein i dr. Rox Anderson, a razvijen je za oblikovanje tijela i smanjenje obima. Kriolipoliza se zasniva na naučnim saznanjima da su masne ćelije osjetljivije na hladnoću od drugih tipova ćelija. Ovaj efekt se koristi ciljano, čime se minimizira tretirano problematično područje bez operacije.

Kriolipoliza ili CoolSculpting intenzivno se istražuje širom svijeta, a rezultati su objavljeni u poznatim specijalističkim časopisima. **Cilj kriolipolize je da kristalizira masne ćelije i dovede do apoptoze.** To je moguće jer su masne ćelije mnogo podložnije hladnoći za razliku od drugih ćelija. Neke od kristaliziranih masnih stanica se prirodno metaboliziraju nakon tretmana.

„Beauty by Šejla“ kozmetički salon počeo je s radom još u 2000 godini. Od osnovnih tretmana, preko edukacija i mnogobrojnih klijenata, razvila sam salon u jedan od najboljih kozmetičkih salona u Unsko-sanskom kantonu. Proteklih godina fokus je napravila na proširenju ponude, te je različitim edukacijama svojim klijentima dala priliku da uživaju najnovije i najmodernije tretmane svjetskih razmjera. Kriolipoliza je upravo jedan od njih.

Ne može se sa sigurnošću predvidjeti koliko se masti razgrađuje kao rezultat aplikacije. Rezultati liječenja zavise od mnogih faktora i razlikuju se od osobe do osobe. Kasnije mogu biti potrebni dalji tretmani. Idealno bi trebalo da prođe 4 do 6 sedmica između tretmana nekog dijela tijela, jer se tek tada mogu očekivati vidljivi rezultati.

CILJANA PODRUČJA ZA COOLSCULPTING

CoolSculpting se može koristiti za smanjenje masti u sljedećim područjima:

- gornji i donji abdomen
- unutrašnja i vanjska strana butina
- bokovi (ili ljubavne ručke)
- područje brade (ili dupla brada)
- grudnjak i salo na leđima
- ispod zadnjice

Izvela sam nekoliko stotina postupaka tokom godina i često, zadovoljstvo učinkom dijelim na svojim društvenim mrežama.

U početku, kad je sam tretman počeo ovdje kod nas, bilo je dosta skepticizma. Ali se vremenom i rezultatima pokazao kao jako uspješan i sad je već potražnja i više nego velika.

Tokom tretmana nanosi se gel jastučić i aplikator na ciljano područje. Aplikator pruža kontrolisano hlađenje ciljane masti. Uobičajeno je osjetiti neke osjećaje povlačenja i štipanja tokom procesa, ali općenito postupak uključuje minimalan bol. Potrebno je nekad masirati tretirana područja odmah nakon tretmana kako bi razbio bilo koje zamrznuto duboko tkivo. Kriolipoliza koristi niske temperature za zamrzavanje i uništavanje masnih ćelija. Procedura je kreirana za rješavanje specifičnih područja tvrdokorne masti koja ne reagira na dijetu i vježbanje. Pogada masne ćelije na unutrašnjoj i spoljašnjoj strani butina, stomaku, bokovima, nadlakticama i bradi.

SIGURNOST KRIOLIPOLIZE

CoolSculpting je odobrila Uprava za hranu i lijekove (FDA) 2012 godine. Postupak je neinvazivan i ne zahtijeva anesteziju. U svijetu je do danas urađeno skoro 4.000.000 procedura. Možete osjetiti privremene nuspojave, koje bi trebale nestati u roku od nekoliko dana nakon tretmana. Nuspojave mogu uključivati oticanje, modrice i osjetljivost.

CoolSculpting možda nije pravi za vas ako imate historiju Raynaudove bolesti ili ozbiljnu osjetljivost na niske temperature.

KAKO FUNKCIONIŠE POSTUPAK?

Postupak traje od 1 do 3 sata. Možete očekivati minimalno vrijeme oporavka. Uobičajene svakodnevne aktivnosti mogu se nastaviti gotovo odmah nakon zahvata. Dostupan je u mnogim salonima i klinikama širom svijeta.

Postupak kriolipolize nije namijenjen mršavljenju i

nije prikladan za osobe s prekomjernom težinom. Koristi se za smanjenje lokalnih, ne prevelikih masnih jastučića na problematičnim područjima kod zdravih ljudi. Važno je napomenuti da 5 do 10% pacijenata ima takozvano fibrozno masno tkivo, koje obično teško reaguje na tretman.





Freixenet
CELEBRATE LA VIDA!



Volimo prirodno – Njega kože koja odgovara samo vama

Preputstite se kreativnom procesu stvaranja personalizirane kozmetike s jedinstvenom formulom za njegu kože, koja će pružiti blistavost, hidrataciju i revitalizaciju.

Izrada personalizirane kozmetike je sjajan način da njegujete svoju kožu na način koji odgovara vašim specifičnim potrebama. Svaka osoba ima jedinstvenu kožu, sa različitim tipovima, teksturama i problemima. Stvaranje proizvoda koji su prilagođeni vašoj koži omogućava vam da postignete najbolje rezultate i ostvarite zdravu i sjajnu kožu. U ovom članku donosimo vam nekoliko savjeta za izradu personalizirane kozmetike prema vašim potrebama.

8 KLJUČNI STVARI NA KOJE TREBATE OBRATITI PAŽNJU

Odredite svoj tip kože

Prvi korak u izradi personalizirane kozmetike je razumijevanje vašeg tipa kože. Da li imate suhu kožu koja zahtjeva intenzivnu hidrataciju, ili masnu kožu sa tendencijom pojave akni? Možda imate kombinovanu kožu ili osjetljivu kožu koja zahtjeva posebnu pažnju. Razumijevanje svojeg tipa kože pomaže vam da odaberete prave

sastojke i formule za svoje proizvode.

Istražite sastojke

Nakon što ste odredili svoj tip kože, vrijeme je da istražite sastojke koji su pogodni za vašu kožu. Postoje razni prirodni sastojci koji imaju specifične benefite za različite tipove kože. Na primjer, ulje argana je odlično za hidrataciju suhe kože, dok aloe vera umiruje i njeguje osjetljivu kožu. Uzmite u obzir svoje potrebe i preferencije prilikom odabira sastojaka za svoje proizvode.

Pripremite recepte

Kada ste odabrali sastojke, možete početi pripremati svoje personalizirane recepte. Za izradu proizvoda kao što su kreme, losioni ili maske za lice, trebat će vam odgovarajući sastojci i pravilne proporcije. Postoji mnogo online resursa i knjiga sa receptima za izradu prirodne kozmetike koje vam mogu pomoći da započnete. Također, web shopu volimoprirodno.net u dijelu "Recepture" možete pronaći neke od osnovnih receptura za određene proizvode.

Testirajte proizvode

Nakon izrade proizvoda, važno je testirati ih prije punog korištenja. Nanesite malu količinu proizvoda na unutrašnju stranu zgloba i

pričekajte 24 sata da provjerite da li postoji bilo kakva reakcija ili iritacija. Ovo je važno kako bi ste se uvjerili da su proizvodi sigurni i pogodni za vašu kožu.

Prilagodite dozu i omjer sastojaka

Kada ste testirali svoje proizvode i utvrdili da su sigurni za upotrebu, možete prilagoditi dozu i omjer sastojaka kako biste postigli optimalne rezultate. Na primjer, ako primijetite da vam je koža suha i da vam nedostaje hidratacija, možete povećati količinu hidratantnih sastojaka u svojoj kremlji. Isto tako, ako imate masnu kožu i primijetite da vam proizvod ostavlja masni sjaj, možete smanjiti količinu ulja u receptu.

Redovno pratite rezultate

Važno je redovito pratiti rezultate vaše personalizirane kozmetike. Uočite promjene na svojoj koži, da li je hidrirana, umirena ili ima manje nepravilnosti. Također, obratite pažnju na bilo kakve alergijske reakcije ili neželjene efekte. Ako primijetite bilo kakve probleme, prilagodite recept ili se posavjetujte sa stručnjakom za savjet.

Budite strpljivi i dosljedni

Važno je imati realna očekivanja i biti strpljiv kada



se radi o personaliziranoj kozmetici. Promjene na koži neće se dogoditi preko noći, već će biti postepene. Budite dosljedni u korištenju svojih proizvoda i dajte im vremena da pokažu rezultate. Također, imajte na umu da se vaše potrebe i tip kože mogu mijenjati tokom vremena, pa je važno prilagođavati recepte prema potrebi.

Konsultujte stručnjaka

Ako niste sigurni u izradu personalizirane kozmetike ili imate specifične probleme sa kožom, uvijek je dobro konsultovati se sa stručnjakom. Dermatolog ili kozmetički stručnjak može vam pružiti dodatne savjete i preporuke kako biste postigli najbolje rezultate.

GDJE KUPITI SIROVINE I AMBALAŽU ZA IZRADU KOZMETIKE?

Na web shopu volimoprirodno.net možete pronaći sve što vam je potrebno za stvaranje personalizirane kozmetike koja je blaga, efikasna i prilagođena vašim potrebama. Znamo koliko je važno koristiti visokokvalitetne sastojke i ambalažu, posebno kada se radi o proizvodnji kozmetike. Zato smo pažljivo odabrali širok spektar visokokvalitetnih biljnih ulja, eteričnih ulja, buttera, hidrolata i sirovina za kozmetiku kao i gotovih kozmetičkih baza poput baze za šampon, glicerinske baze za sapun, baze za kreme, losione, gelove za tuširanje i slično. U našoj ponudi imamo veliki broj biljnih ulja, kao što su ulje argana, ulje sjemenki nara, ulje jojobe, ulje ricinusa i druge, koji su poznati po svojim blagotvornim svojstvima za kožu i kosu.

Pored sastojaka, nudimo i raznoliku ponudu ambalaže za vašu personaliziranu kozmetiku. Svjesni smo važnosti estetike i funkcionalnosti ambalaže, jer dobar izgled i praktičnost ambalaže doprinose ukupnom doživljaju proizvoda. Na web shopu Volimo Prirodno će te pronaći različite vrste bočica, teglica, boca sa raspršivačem i druge ambalaže, koje su pažljivo odabrane, kvalitetne i prikladne za čuvanje i upotrebu vaših proizvoda.

Ono što nas izdvaja je naša posvećenost prirodi i održivosti. Svi naši proizvodi i sirovine za proizvodnju imaju certifikate o zdravstvenoj ispravnosti i proizvedeni su uz poštovanje najviših standarda kvaliteta. Također, mnogi naši proizvodi su organski i prirodni, što znači da su bez štetnih hemikalija i dodataka. Nastojimo da naša ponuda bude ekološki prihvatljiva i da podržava održiv način života.



Naš tim stručnjaka je tu da vam pruži podršku i savjete pri odabiru sastojaka i ambalaže za vašu personaliziranu kozmetiku. Ukoliko imate pitanja ili trebate dodatne informacije, slobodno nas kontaktirajte putem naše kontakt forme ili telefonski. Vaše zadovoljstvo nam je važno i želimo vam pomoći da ostvarite svoje ciljeve u kozmetičkoj industriji.

Posjetite naš web shop i istražite našu bogatu ponudu sastojaka i ambalaže. Prepustite se kreativnom procesu stvaranja svoje personalizirane kozmetike i uživajte u svakom koraku. Sa našim prirodnim sastojcima i visokokvalitetnom ambalažom, možete biti sigurni da stvarate proizvode koji su blagi prema vašoj koži i prijateljski nastrojeni prema okolišu.

Uzimajući u obzir vaše specifične potrebe i želje, možete prilagoditi recepte za kreme, losione, maske, sapune ili druge kozmetičke proizvode. Neka vaša personalizirana kozmetika postane vaša jedinstvena formula za njegu kože, koja će donijeti blistavost, hidrataciju i revitalizaciju.

Naša misija je podržati vas u vašem putovanju ka prirodnjoj i personaliziranoj kozmetici. Kroz naš web shop, nudimo vam inspiraciju, sastojke i ambalažu kako biste kreirali proizvode koji odražavaju vašu individualnost i brigu o koži. Očekujemo vašu posjetu i priliku da vam pomognemo da ostvarite svoje ciljeve u kozmetičkoj industriji.

Pružite svojoj koži pažnju koju zaslužuje i istražite mogućnosti personalizirane kozmetike na našem web shopu volimoprirodno.net. Odaberite prirodne sastojke koji će osvježiti, hidrirati i obnoviti vašu kožu. Uz našu podršku i visokokvalitetne proizvode, vaša personalizirana kozmetika će postati simbol vaše brige o sebi i prirodne ljepote.

Vaš „Volimo prirodno“

Vanesa Katana: Svjež i prozračan izgled kože kao absolutni favorit ovog ljeta

Sa malo šminke možete prekriti nedostatke, istakuti svoju ljepotu, te time dobiti svjež i prozračan izgled tokom vrućih ljetnih dana.

INTERVJU: Vanesa Katana, make up artist

Svjež i prozračan izgled kože kao absolutni favorit ovog ljeta. Nakon dosta godina kao trend se vraća prirodan i sjajan izgled. U nastavku teksta Vanesa nam otkriva kako da na vrućim ljetnim danima istaknete prirodne ljepote svoga lica i da pokrijete nepravilnosti.

ZA POČETAK NAM RECITE TKO JE VANESA I OD KADA TRAJE LJUBAV PREMA ŠMINKANJU?

Vanesa prije točno 6 godina je bila tinejdžerica koja je odlučila ostvariti svoj san iz dječjih dana i postati profesionalni make up artist, a danas je djevojka koja živi svoje snove, sanja ih i dalje i trudi se iste pretvoriti u realnost. Kao i većina djevojčica od nekih 7-8 godina bila sam zaluđena šminkom i maminim i tetkinim kolekcijama iste. Čak i u toj dobi uvijek bih molila da ih ja šminkam. Kako su godine prolazile, već krajem osnovne škole počela sam kreirati razne make up look-ove na sebi, a u srednjoj školi na prijateljicama. Sa 16 godina sam završila prvu edukaciju za profesionalnog šminkera i od toga trenutka počinje moja ozbiljna priča u ovom poslu.

KOJI SU TO MAKE-UP TRENDÖVI OVO LJETO?

Dosta toga se vrti danas po društvenim mrežama, ali mislim da je absolutni favorit ovoga ljeta svježi i prozračni izgled kože. Jako mi je draga što nakon dosta godina kao trend se vraća prirodni i sjajni izgled. Fokus je na isticanju prirodnih ljepota lica, te pokrivanju nepravilnosti. A ako želite jedan konkretni primjer make up trenda za ovo ljeti, koji je moj absolutni favorit, to je



intenzivnije roze rumenilo koje definitivno vraća svježinu i sjaj licu.

KOLIKO JA VAŽNA PRIPREMA KOŽE ZA NANOŠENJE MAKE-UPA?

Priprema je važna, ali ja bi prije svega kao najvažniji segment te pripreme lica istaknula redovitu i dobru njegu kože. Smatram da ukoliko je koža ispravno i kvalitetno njegovana redovito, priprema je samo mali plus ljepšeg i sjajnijeg makeup-a. Dakako, bez pripremanja kože lica se ne može i tako je važno koje ćemo proizvode odabrat. Ja bih uvijek preporučila, lagane, hidratantne proizvode vodenaste ili gel strukture koji neće dodatno začepiti pore, na koje će puder tako lijepo se nanjeti.

OBZIROM NA VRUĆE LJETNE DANE, ŠMINKA DOSTA TRPI. KAKVU PODLOGU JE NAJBOLJE KORISTITI KAKO NE BI DOŠLO DO RAZMAZIVANJA I DA PRITOM ŠMINKA NE IZGLEDA TEŠKO?

Jako zanimljivo pitanje, koje mi je odmah postavilo dilemu, a to je da li govorimo o dnevnom makeup-u ili o onom koji ja radim – salonskom. Pokušat ću da odgovorim na oba. Kada govorimo o dnevnom šminkanju za vruće ljetne dane bih preporučila lagane pudere, možda čak i BB kreme čisto radi ujednačavanja tena, a nepravilnosti uvijek možemo pokriti s malom količinom korektora, kod dnevnog makeupa savjetovala bih izbjegavanje gomilu proizvoda jer u konačnici to pomiješano sa visokim temperaturama može izgledati jako neuredno.

A ako govorimo o salonskim look-ovima, koji se većinom rade za važne događaje,





istaknila bih kako i tu treba obratiti pažnju na količinu proizvoda koje nanosimo. Osobno meni su se za takve prilike najbolje pokazali kremasti proizvodi naspram onih u kamenu, koje na kraju setiramo transparentnim puderom u prahu i mogu da vam garantiram da se šminka neće pomaknuti cijeli dan. Probajte pa mi javite!

KAKAV MAKE UP JE PRIGODAN ZA LJETNE TEMPERATURE?

Dobra rutina njege kože, puder srednje do manje pokrivne moći, korektor na nepravilnosti, bronzer za osunčani izgled, rumenilo i vaš omiljeni ruž. Manje je više!

KAKVA KOŽA NAJBOLJE PODNOŠI ŠMINKU ZA VRIJEME VRUĆIH LJETNIH DANA?

Velike količine šminke na jako visokim temperaturama rijetko koji tip kože podnosi dobro. Uvijek kada pričam o šminkanju ljeti i trajanju same šminke dosta je faktora o kojima ovisi njen "opstanak" i mislim da se o tome može dosta toga pričati. **No, ono što sam ja mogla zaključiti iz svog iskustva rada sa klijentima je to da ljeti možda koža koja je suha – normalna puno bolje podnosi šminku nego masna.**

IMATE LI NEKI SAVJET ZA NAŠE ČITATELJICE KAKO BI POSTIGLE SVJEŽ I POSTOJAN MAKE-UP OVO LJETO?

Većinu toga sam rekla, a ono što bih napomenula jeste SPF u pripremi kože prije šminkanja, jer ne želimo flekice i pjegice od sunca. **A kako bi šminka izgledala savršeno, na sve ove savjete morate dodati mnogo samopouzdanja i dobre energije jer tada sve izgleda još puno bolje.**

Jelena Borić: Tretmani kojima se rješavamo hiperpigmentacijskih mrlja

Hiperpigmentacija je poremećaj kože koji se prezentuje u obliku tamnih mrlja. Razni su uzroci takvih promjena na koži, ali sunce je jedan on glavnih uzročnika hiperpigmentacije. Srećom, danas postoje razni dermatološki i kozmetički tretmani u rješavanju tih problema.

PIŠE: Jelena Borić, viši kozmetičar estetičar

Hiperpigmentacija je poremećaj boje kože koju karakterišu tamna područja na koži uzrokovana povećanom količinom melanina, tamnog pigmenta kože. U najvećem broju slučajeva pojavljuju se na licu, rukama i drugim vidljivim dijelovima tijela koji su izloženi suncu. Kako je sunce svake godine sve snažnije sve više ljudi bori se s ovim poremećajem koji je često teško sakriti. Više na ovu temu piše Jelena.

Uklanjanje hiperpigmentacijskih mrlja je dugotrajan posao te zahtjeva upornost i dosljednost od strane klijenta. To je naročito važno u slučajevima kada je hiperpigmentacija izazvana unutrašnjim činiocima na koje ponekad ne možemo utjecati. Za uspješno saniranje, najvažnije je prepoznati vrstu hiperpigmentacije jer različite vrste zahtijevaju različito tretiranje.

MELAZMA

Hiperpigmentacije koje uzrokuje melazma, često su sivo-smeđe mrlje na obrazima, gornjoj usni i središtu čela uzrokovane hormonima. Zato je ovo stanje u trudnoći uobičajeno, a može i biti posljedica uzimanja kontracepcijalnih pilula. Kod većine ljudi, melazma nestaje nakon trudnoće ili prestanka uzimanja pilula. Kod nekih žena može se pojaviti ničim izazvana ili zbog hormonskog disbalansa. Bez obzira na uzrok, izlaganje suncu igra veliku ulogu u razvoju melazme i uvijek je značajno pogoršava.

MRLJE OD SUNCA

Mrlje od sunca obično se pojavljuju u kasnijoj životnoj dobi nakon pretjeranog izlaganja

suncu. Neujednačenost tena uglavnom počinje krajem tridesetih ili ranih četrdesetih godina nakon čestog izlaganja suncu. Ovaj oblik pigmentacije je nešto izražajniji i veći od običnih pjegica.

POSTINFLAMATORNA HIPERPIGMENTACIJA

PIH ili postinflamatorna hiperpigmentacija je oblik hiperpigmentacije do koje dolazi nakon neke povrede kože. To su tamne mrlje koje se pojavljuju kada bubuljica ili akna nastanu, nakon što je prištić zaciјelio, ali se mogu dogoditi i nakon bilo kakve traume na koži – poput ogrebotine ili ujeda insekata. Svaka iritacija poput ove ukazuje da su melanociti proizveli višak pigmenta.

UROĐENE PJEGE

Urođene pjege su nasljedne smeđe mrlje



koje su najistaknutije na području nosa i obara. One se mogu pojaviti u bilo kojoj dobi, ali najčešće se pojavljuju u djetinjstvu i postaju izraženije nakon godina izlaganja suncu. Uklanjanje ovakvih hiperpigmentacija može predstavljati veliki problem. Najbolja stvar koju možete učiniti je minimalizirati izlaganje suncu. Svakodnevna upotreba kreme sa zaštitnim faktorom je obavezna.

STARACKE PJEGE

Staracke pjege, koje se nazivaju i jetrenim mrljama ili solarnim lentigom – mala su tamna područja, koja se razlikuju po veličini i obično se pojavljuju na licu, rukama i ramenima, dakle na područjima koja su izložena suncu. Staracke pjege vrlo su često kod osoba starijih od 50 godina, ali i mlađi se mogu susresti s ovim problemom, osobito ako provode mnogo vremena na suncu. Staracke pjege mogu izgledati poput kancerogenih izraslina, ali su zapravo potpuno bezopasne i ne zahtijevaju liječenje.

Tretmani kojima vrlo uspješno postižemo značajne rezultate su:

- tretman mikrodermoabrazije
- tretman hemijskim pilinzima
- tretman fitopilinzima
- tretman mezoterapije(microneedling)

MIKRODERMOABRAZIJA

Mikrodermoabrazija je tretman u kome nježno i bezbolno, na kontrolisan način, odstranjujemo površni sloj kože. Nakon ovog ciljanog uklanjanja mrtvih stanica, stimuliše se proizvodnja novih kožnih stanica u bazalnom sloju kože. Nove stanice potom migriraju u gornje slojeve, obnavljajući oštećeno tkivo. Govorimo o nježnoj i bezbolnoj metodi kojom možemo upravljati do kog nivoa i koliko agresivno želimo pristupiti tretmanu. Nakon ljuštenja kože, u kožu se ubacuju ampule sa sastojcima koji će dodatno uticati na poboljšanje stanja kože, potom ćemo odgovarajućom maskom umiriti i nahraniti tretiranu kožu. Nakon tretmana klijentu savjetujemo kako dalje njegovati kožu i kako u toku serije tretmana u najkraćem roku doći do željenih rezultata, postižući maksimalni efekat. Tretman se radi u zimskom i kasnom jesenjem periodu kako bi se izbjegao direktni utjecaj sunca te ublažio efekat UV zraka na kožu zbog pojave novih hiperpigmentacija. Mikrodermoabrazija je terapeutski tretman koji daje najbolje rezultate ako se radi kao serija tretmana u razmaku od 2 do 3 sedmice.

Jelena Borić je viši kozmetičar estetičar. Vlasnica je kozmetičkog salona „JELENA“ u Bijeljini sa 20 godina iskustva u oblasti kozmetike, njege i edukacija kozmetičara.



HEMIJSKI PILING

Hemografski piling predstavlja proceduru uklanjanja površnog sloja kože. Ovaj tretman eliminiše nepravilnosti na površini, popravlja teksturu kože i podstiče sintezu kolagena u dubljim slojevima kože. Postoji više vrsta hemografskih pilinga i njih prilagođavamo svakom tipu i stanju kože.

Postoje tri vrste hemijskih pilinga:

- **površni hemijski piling**
- **srednje duboki hemijski piling**
- **duboki hemijski piling**

Površni hemijski piling se najčešće radi sa kiselinama od 20% – 35% u zavisnosti od proizvođača i vrste kiseline koja se koristi. Kiseline koje se koriste za površne hemijske pilinge su: glikolna, mandelična, limunska, laktobionska, salicilna, azelaična, kojična kiselina. Najčešće ga koristimo kao pripremni piling za druge

procedure i dublje pilinge. Njegova prednost je ta što nema period oporavka, nema ljuštenja kože i crvenila. Koža nakon hemijskog pilinga je sjajna, zdrava i spremna da primi sva blagotvorna dejstva budućih tretmana i preparata koji se koriste. Ovim hemijskim pilingom se postiže blaga eksfolijacija (perutanje koje se ne vidi golim okom).

Srednje duboki hemijski piling koristimo za tretiranje ožiljaka, hiperpigmentacija, finih bora, akni i strija. Ovo je hemijski piling veće jačine koji se najčešće radi trihlorisirčetnom kiselinom (TCA). Upotrebljavaju se hemijski pilinzi sa 15%, 25% i 35% TCA kiseline u zavisnosti od stanja kože klijenta. Koža nakon ovog pilinga je crvena, zatim na nekim dijelovima potamni i ljušti se u prosjeku od 7 dana. Ljuštenje kreće najčešće nakon trećeg dana. Koža se ljušti u tankim, providnim ili tamnim skvamama (ljuspicama, listićima). Cilj ovog pilinga je i stimulacija



fibroblasta, ćelija odgovornih za stvaranje kolagena i elastina. Ovi hemijski pilinzi se rade u zimskom periodu.

Duboki hemijski piling je najčešće na bazi fenola i koristi se za dubinsko pomlađivanje kože. Ova vrsta pilinga zahtjeva dug period oporavka, te se iz tog razloga prednost daje drugim metodama koje ne zahtijevaju period oporavka ili zahtijevaju znatno kraći period oporavka.

Prvi korak u izvođenju hemijskog pilinga je adekvatna priprema kože, koja ima ulogu da detaljno očisti i odmasti kožu, kako bi piling bolje djelovao. Nakon pripreme precizno nanosimo odgovarajući hemijski piling, a koncentraciju i vrstu hemijskog pilinga određujemo prema tipu i stanju kože. Od nanošenja hemijskog pilinga pa do njegove neutralizacije, svo vrijeme pratimo reakciju kože, a očekivano vrijeme reakcije je 5 do 10 minuta. Tokom hemijskog pilinga prisutno je blago do intenzivno peckanje koje prestaje nakon neutralizacije. Sama procedura je bezbolna, komforna i kratko traje. Nakon hemijskog pilinga prisutno je blago do intenzivno crvenilo (u zavisnosti od vrste i dubine prodiranja pilinga) na tretiranoj regiji koje brzo prolazi. Većina hemijskih pilinga može da se radi tokom cijele godine uz obaveznu i adekvatnu zaštitu od sunca. Hemijske pilinge možemo da kombinujemo sa ostalim procedurama, čime postižemo brže, bolje i dugotrajnije rezultate svih tretmana. **Za uklanjanje hiperpigmentacije preporučeno je raditi seriju tretmana u razmaku od 2-3 sedmice uz adekvatnu kućnu njegu i obaveznu UV zaštitu.**

FITOPILING

Fitopiling je terapeutski, biljni piling, koji se već dugo koristi u kozmetologiji, za rješavanje brojnih problema i stanja kože uklanjajući površni sloj izumrlih ćelija i potičući proizvodnju novih zdravih ćelija epiderma. Svi aktivni sastojci fitopilinga su apsolutno prirodnog porjekla, što ga čini potpuno neškodljivim i bezbjednim za kožu. Fitopiling ne samo da izaziva brzo perutanje površinskog sloja kože, već djeluje na sve slojeve epiderma, dovodeći do poboljšanja metabolizma tkiva, obnavlja elastičnost i tonus kože. Ovaj tretman osim hiperpigmentacija uspješno riješava problem akni, hiperkeratoza, proširene pore, plitke ožiljke i bore. Fitopiling se sastoji od mješavine morskih i slatkovodnih algi, fitoplanktona, ekstrakata ljekovitog bilja i silikatnih iglica slatkovodne spužve Spongilla. Silikatne iglice ove spužve prodiru duboko u kožu, izazivajući lokalni nadražaj kože i širenje

krvnih sudova. Na taj način cirkulacija u koži je značajno ubrzana, poboljšan je dotok krvi i kiseonika do svake ćelije, što čini fitopiling i odličnim kiseonik tretmanom. Fitopiling osim eksfoliacije epiderma, obezbjeđuje i resorbujuće ljekovito dejstvo na ugrožena tkiva. Prilikom primjene fitopilinga dolazi do lokalnog oslobađanja biološki aktivnih materija histamina, prostaglandina, koji doprinose zarastanju oštećenog tkiva, resorpciji ožiljaka i zadebljanja, podižu imunitet i jačaju zaštitnu funkciju kože. Također, ekstrakti bokvice, kalendule i hajdučke trave ubrzavaju proces zarastanja, djeluju protivupalno, antibakteričidno i ubrzavaju regeneraciju kože. **Tijekom tretmana dolazi do povišenja temperature kože i pojave crvenila, uslijed pojačanog dotoka krvi na mjestu primjene. To je očekivana i veoma pozitivna reakcija na fitopiling.** Obzirom da silikatne iglice Spongilla spužve prodiru u kožu, klijent osjeća blago bockanje tokom utrljavanja pilinga i ovaj osjećaj traje još nekoliko sati nakon tretmana. Pojačava se prilikom dodira tretiranih zona. Nakon tretmana, osim osjećaja bockanja, klijent može da očekuje i uoči sljedeće promjene: u prvih 24h na koži se zadržava blago do umjereno crvenilo, 24-48h koža postaje zategnuta i potamni, kao posle izlaganja suncu, 48-72h formira se tanka opna, koja nakon trećeg dana puca i započinje proces perutanja, 72-96h tokom ovog perioda traje perutanje i uglavnom se završava nakon četvrtog dana. Period regeneracije će u najvećoj mjeri zavisiti od debljine epiderma i stepena masnoće kože. Zbog toga mogu da postoje mala odstupanja u dužini trajanja oporavka, ali u najvećem broju slučajeva ovaj period kratko traje i relativno lako se podnosi. Rezultati tretmana su uočljivi na koži već poslije prvog



fitopilinga, ali je najbolje vezati seriju od minimum 4 tretmana. Kod nekih ozbiljnijih indikacija broj tretmana u seriji može ići i do 10. Tretmani se rade u razmacima od 7 do 10 dana.

MEZOTERAPIJA (microneedling)

Mezoterapija je savremena nehirurška metoda ubrizgavanja vitaminskih koktela i aktivnih supstanci u središnji sloj kože, mezoderm, po kome je i dobila ime. Unošenjem mezoterapijskog koktela podstičemo aktivnost fibroblasta, ćelija koje su odgovorne za produkciju kolagena elastina i hijalurona u koži. Ovom metodom unose se vitamini, hijaluronska kiselina, kolagen, aminokiseline, oligoelementi, supstance za poboljšavanje cirkulacije i dopremanje aktivnih sastojaka u kožu, koji daju koži glatkoću, elastičnost i mladalački izgled. Mezoterapija zapravo znači ubacivanje potrebnih supstanci u srednji sloj kože, zavisno prema tipu, stanju, starosti ili problemu koji koža ima. Efekti se postižu na dva načina: farmakološkim dejstvom preparata i fizičkom stimulacijom kože mikroubodima. Kod rješavanja hiperpigmentacije koriste se serumi koji aktivno utiču na razgradnju pigmentacije. Efekat se postiže već nakon prvog tretmana, mada je najbolje uraditi seriju tretmana u razmaku od 3 sedmice. Mezoterapija je metoda koja je dokazala svoju primjenu i odlične rezultate osim u rješavanju hiperpigmentacije i za hidrataciju, pomlađivanje kože, ublažavanje finih bora oko očiju, na licu, vratu, dekolteu ili šakama, kao i uklanjanje podočnjaka. Uz poštovanje praga bola koji je za svakog individualan možemo reći da je

ovaj tretman gotovo bezbolan. Nakon tretmana prisutno je blago crvenilo kože, koje brzo prolazi.

Postoje tri faze postupka tretmana:

Faza I: Upala. Mikro oštećenja kože pokreću vaš imunološki sustav da očisti ranu, tj. ožiljak, pigmentaciju, ukloni ostatke, poveća protok krvi i počne stvarati novo tkivo.

Faza II: Proliferacija. Ožiljak, odnosno novonastalo oštećenje na koži se obnavlja novim stanicama. Uz to se razvija nova mreža fibroblasta.

Faza III: Preoblikovanje. Ožiljak (rana ili hiperpigmentacija) se zamjenjuje novim kožnim tkivima i krvnim žilama.

Tretman započinjemo osnovnim čišćenjem. Zatim slijedi enzimatski piling koji skida rožnati sloj, čime se omogućuje preparatima brže i efikasnije prodiranje u kožu. Automatiziranim pokretima mikroiglice će prodrijeti u kožu

i unijeti odgovarajuće aktivne serume. Nakon tretmana nanosi se umirujuća maska i daju preporuke za kućnu njegu.

U svom dugogodišnjem radu, postizala sam odlične rezultate sa ovim tretmanima uz disciplinovanu saradnju klijenata u kućnoj njeki.

Nakon svih ovih tretmana neophodna je odgovarajuća njega i zaštita od UV zraka kako bi izbjegli stvaranje novih hiperpigmentacija i na to klijentima naročito skrećem pažnju. Ponekad je potrebna saradnja sa dermatologom i endokrinologom kako bi riješili problem hiperpigmentacije i klijente trebamo upoznati sa težinom liječenja koje zahtjeva dosljednost i strpljenje kako bi postigli najbolje rezultate.

Želimo vam da uz odgovarajuću zaštitu uživate u predstojećim sunčanim danima a u slučaju nastanka hiperpigmentacija, tu smo da vam pomognemo i riješimo problem.



Njegujte svoju kožu i poslije sunčanja

Koža pamti svaki stres, loše prehrambene navike, svako izlaganje suncu i sve što ostavlja vidljive tragove i ubrzava proces starenja.



ŠTA JE KOLAGEN?

Kolagen je jedan od najzastupljenijih proteina u tijelu. Može se naći u kostima, zglobovima, hrskavici, sluznicama unutrašnjih organa, i što je najvažnije, u koži. Kolagen pomaže u održavanju integriteta kože tako što pruža elastičnost, čvrstoću i zadržava vlažnost, ali s godinama koža gubi čvrstoću i elastičnost te postaje suha i naborana, jer joj se smanjuje sadržaj kolagena. Uz to, oksidativni stres izazvan onečišćenjem, prekomernim izlaganjem UV zračenju, lošim načinom života i prehranom također ubrzava proces starenja.

KAKO UV ZRAČENJE DJELUJE NA KOLAGEN?

UV zračenje može uzrokovati razgradnju kolagena većom brzinom od normalnog starenja. UV zračenje istovremeno smanjuje proizvodnju kolagena za oko 80%. U fotooštećenoj koži zabilježeno je značajno smanjenje sinteze kolagena u poređenju s fotozaštićenom kožom. UV zračenje je također jedan od glavnih tvoraca slobodnih radikala koji mogu povećati broj enzima koji razgrađuju kolagen.

Dakle, ako oštećenje od sunca predstavlja takvu prijetnju našoj koži, šta možemo učiniti da se borimo protiv toga? Adekvatna hidratacija, korištenje krema za sunčanje, zadržavanje u hladu i sl. odlični su načini za smanjenje štete od sunca do određene mjere. Međutim, možemo li učiniti još više za održavanje zdravila kože?

Jedna od tih stvari je poticanje apsorpcije i proizvodnje kolagena. Održavanje stalne razine

Zaštita kože od sunca i UV zračenja treba da vam bude na prvom mjestu na spisku stvari koje morate završiti prije odlaska na ljetovanje. UV zrake stimulišu pigmentaciju i tamnjenje kože, ali i prodiru duboko u kožu te uzrokuju oštećenje elastičnih i kolagenih vlakana, što rezultira foto-starenjem.

kolagena može pomoći tijelu u održavanju optimalnih nivoa hidratacije. Kada tijelo ne može proizvesti novi kolagen tako učinkovito,

upotreba dodatka kolagena sljedeći je najbolji korak. Dobar dodatak kolagenu napravljen je s kolagenima koje tijelo može lako apsorbirati. Izvrstan primjer za to je Solgar® Collagen Hyaluronic Acid Complex koji sadrži patentirani sastojak **BioCell Collagen II®**, jedinstveni, visokoapsorbirajući oblik kolagena, zajedno s hijaluronskom kiselinom i hondroitinom. **BioCell Collagen II®** klinički dokazano smanjuje fine linije i bore, povećava hidrataciju kože i povećava sadržaj kolagena u dermisu kako bi podržao strukturu i elastičnost kože. Ta formulacija uključuje vitamin C koji djeluje u sinergiji s **BioCell Collagen II™** kako bi pomogao stvaranju kolagena te osigurao i zaštitio ćelije od oksidativnog stresa.

Yaar, M. Gilchrest, B. A. Photoageing: mechanism, prevention and therapy. Br J Dermatol. 2007; 157(5):874-887. doi: 10.1111/j.1365-2133.2007.08108.x. — Poljšak, B. Dahmane, R. Free radicals and extrinsic skin aging. Dermatol Res Pract. 2012;2012. doi: 10.1155/2012/135206. — Fisher "GJ", "Wang"ZQ, "Datta"SC, "Varani"J, "Kang"S, "Voorhees"JJ. "Pathophysiology "of" premature "skin" aging "induced" by "ultraviolet" light. "N"Engl"J Med." 1997;337(20): 1419I28.

Talwar"HS, "Griffiths"CE, "Fisher"GJ, "Hamilton"TA, "Voorhees"JJ. "Reduced" type"II" and "type" III "procollagens" in "photodamaged" adult "human" skin. "J" Invest "Dermatol." 1995; 105(2):285I90."

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin C and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 129, 138, 143, 148), antioxidant function of lutein (ID 146), maintenance of vision (ID 141, 142), collagen formation (ID 130, 131, 136, 137, 149), function of the nervous system (ID 133), function of the immune system (ID 134), function of the immune system during and after extreme physical exercise (ID 144), non-haem iron absorption (ID 132, 147), energy-yielding metabolism (ID 135), and relief in case of irritation in the upper respiratory tract (ID 1714, 1715) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 on request from the European Commission. EFSA Journal 2009; 7(9):1226. [28 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2009.1226

SOLGAR COLLAGEN HYALURONIC ACID COMPLEX TBL A30 | Solgar vitamini i minerali

Dr. Maria Škornjak:

JeuDérM KOLAGEN NITI – BEZBOLNO, POMLAĐIVANJE KOŽE^v

Nova generacija kolagen niti s peptidima kolagena, proteinima svile, probioticima, beta glukanom i heksapeptidima s učinkom botoxa. Tehnologija savršene sinteze bio FD-FIBER-a s naprednom nanotehnologijom i freeze-dried tehnologijom (tehnologijom sušenja zamrzavanjem) potiče duboku penetraciju i aktivaciju fibroblasta te sintezu kolagena, elastina i hijaluronske kiseline.

Kao rezultat svega navedenog, obnavlja se struktura dermalnog matriksa, bore se učinkovito smanjuju i poboljšava se kvaliteta kože.

PIŠE: Dr. Maria Škornjak, dr. med., mag. forenzičke, univ. spec., PhD C.

Doktorica medicine i forenzičarka Maria Škornjak diplomirala je na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Nakon studija medicine završava studij Forenzičke, smjer forenzična kemija i molekularna biologija te na Farmaceutskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, specijalistički studij smjer Dermato-farmacija i kozmetologija. Pohađala je brojne poslijediplomske edukacije iz područja preventivne, regenerativne, estetske i anti age medicine u zemlji i inozemstvu i ovlašteni je edukator vodećih EU i svjetskih kompanija s područja estetske medicine: Suisselle, MedIxa, LoveCosMedical, TauMed, SkinDerma, MCCM Medical Cosmetics, Linerase, JeuDérM za tretmane estetske i anti age medicine te kozmetologije. Područje njenog interesa je preventivna, regenerativna i anti age medicina, kao i utjecaj prehrane i fizičke aktivnosti na usporavanje procesa starenja. Direktor je kompanija Med-Line u Zagrebu te edukator i konzultant kompanije Med-Line Beograd, kao i edukator Hrvatskog društva za estetsku medicinu te predavač i voditelj praktične nastave na Učilištu Lovran i Wellness Akademiji Lovran.





Tehnologija savršene sinteze bio FD-FIBER-a s naprednom nanotehnologijom i freeze-dried tehnologijom (tehnologijom sušenja zamrzavanjem) potiče duboku penetraciju i aktivaciju fibroblasta te sintezu kolagena, elastina i hijaluronske kiseline. Kao rezultat svega navedenog, obnavlja se struktura dermalnog matriksa, bore se učinkovito smanjuju i poboljšava se kvaliteta kože.

Posebna bio liofilizirana vlakna s peptidima, kolagenom i hijaluronском kiselinom za pomlađivanje kože. **Nova generacija kolagen nitи koja osim peptida kolagena sadrži heksapeptid s učinkom botoksa, proteine svile, tvari za duboku hidraciju kože i beta glukan za vidljivo smanjenje dubine bora i poboljšanje općeg stanja kože.** U tretmanu kolagen nitima pričamo o najnovijoj nano tehnologiji gdje su čestice sastojaka toliko pročišćene i male da je njihova iskoristivost maksimalna. Osim što popunjava bore ovaj tretman djeluje i na poboljšanje kvalitete kože i samim time na bolji ukupni izgled. Specifičnost je u inovativnosti, primjeni nano tehnologije i bezbolnom načinu aplikacije visoko kvalitetnih sastojaka. Riječ je o neinvazivnom tretmanu koji je rješenje za sve one koji zaziru od bolnih tretmana i igle. Osim što daje odmah vidljive rezultate tretman maksimum daje nakon mjesec dana kada se aktivira proizvodnja prirodnog kolagena. Rezultati tretmana vide se odmah nakon tretmana, koža nije crvena i bez straha klijent može nastaviti s dnevnim aktivnostima. Preporuka je do drugog dana ne

prati lice i pustiti da svi sastojci maksimalno penetriraju. U pravilu tretman mogu raditi svi pa čak i oni sa problemima dermatitisa i rozacee jer će sastojci blagonaklono djelovati i na takvu problematiku.

Tehnologija savršene sinteze bio FD-FIBER-a s naprednom nanotehnologijom i freeze-dried tehnologijom (tehnologijom sušenja zamrzavanjem) potiče duboku penetraciju i aktivaciju fibroblasta te sintezu kolagena, elastina i hijaluronske kiseline.

Kao rezultat svega navedenog, obnavlja se struktura dermalnog matriksa, bore se učinkovito smanjuju i poboljšava se kvaliteta kože. Pri niskom tlaku voda u obliku leda daje toplinsku energiju i sublimira izravno u vodenu paru umjesto da se ukapljuje. Kako zamrznuti osušeni kristali leda napuštaju prostor, osušeni materijal ima bezbroj praznina, tako da lako upija vlagu i potpuno se ponovno otapa kada se rehidrira. Ovo je jedna od najvažnijih karakteristika sušenja zamrzavanjem (proces liofilizacije).

Uz same peptide kolagena kao glavnog sastojka tu su još i betaglukan koji pomaže prirodnom zacjeljivanju kože te je odličan kod problema dermatitisa i rozacee zbog protupalnog djelovanja, zatim acetil heksapeptid 8 koji je fragment molekule botoksa te daje sličan učinak samo bez blokade mišića. Jedan od važnih sastojaka je i Syn Ake protein koji djeluje kao zmijski otrov na kontrakcije mišića lica i time smanjuje dubinu bora za 52% u 28 dana. **Tu**



su još i proteini svile i proteini sirutke kao najkvalitetniji poznati proteini.

Kod samog tretmana bitna je pravilna priprema kože i poštivanje protokola rada. Ono što korisnike najviše zanima je kako te niti prodiru u kožu, a protokol je vrlo jednostavan. Niti se polažu direktno u boru u kolagenski serum koji aktivira njihovu razgradnju, tope se i samim time prodiru u kožu direktno na mjestu oštećenja i potiču njenu prirodnu obnovu.

Tretman spada u dugotrajnija rješenja pogotovo uzmememo li u obzir njegovo odgođeno djelovanje i to da najbolje rezultate daje nakon mjesec dana od prvog tretmana. Obzirom da djeluje i na smanjenje vidljivih bora, poboljšanje općeg izgleda kože, zatezanje i podizanje tonusa smatra se cijelokupnim rješenjem za sve koji žele na prirođan način njegovati kožu lica, vrata i dekoltea.

Također, nema ograničenja u broju tretmana, ali nakon što se naprave prva tri tretmana koja se rade svakih 10 dana nema potrebe da se idući tretmani rade u razmacima manjim od mjesec dana. Kao i kod svih kozmetičkih tretmana takve rezultate potrebno je redovito održavati. Tretman se može raditi i osobama koje imaju botoks ili filere samo od aplikacije takvih tretmana mora proći barem dva tjedna prije prvog tretmana kolagen niti.

Edukacije za primjenu collagen bio fiber organizira kompanija Med-Line, generalni distributer za Adriatic regiju.

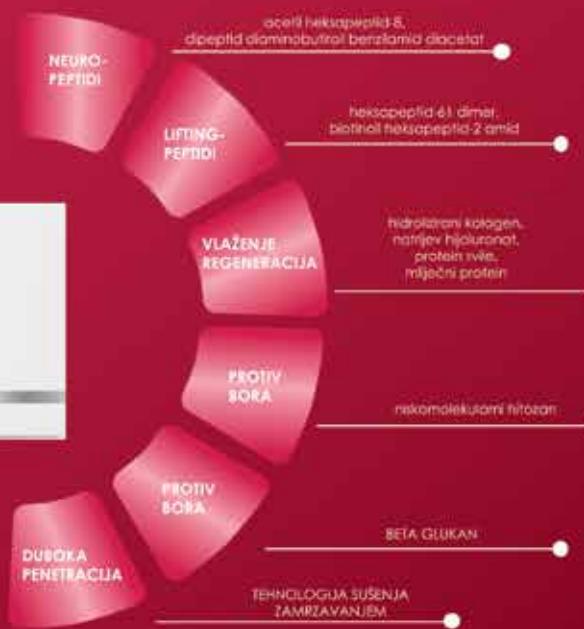


COLLAGEN BIO FIBRE

JeuDerm

Nova generacija
kolagen niti s
peptidima kolagena,
proteinima svile,
probioticima,
beta glukanom,
peptidima s
učinkom botoxa.

2 u 1
njega kože +
ublažavanje postojećih
i prevencija
nastanka novih
bora



 **Med-Line**
MEDICAL | AESTHETIC | HOSPITAL | HEALTH

0989836628 · 0955801701 · 0916155662
www.med-line.eu/webshop
info@medline.hr

SERBIA, BELGRADE • 2-4 JUN 2023

WORLDS

PMU & MICROBLADING

Lejla H. Selimović 33
-godišnja vlasnica salona
"Wings" koji postoji
od 2017 godine. Nail
artist, master edukator
za nokte, tattoo i pmu
stylist. 15 godina u svijetu
kozmetičkih tretmana od
toga zadnjih 5 se bazira
na tattoo i trajnu šminku.
Majka 4 djece i uspješno
balansira poslovne i
privatne obaveze.



Lejla H. Selimović: Nevjerovatan je osjećaj biti dvostruka prvakinja na World's PMU & MICROBLADING CHAMPIONSHIP-u Srbija 2023

Za odvažnost posebnu zahvalu Lejla šalje njenim mentoricama, koje su je uvjerile da je sve moguće, te da je Lejla spremna za takmičenje. I da, pobijedila je u obje kategorije u kojim se takmičila, soft eyeliner i obrve.

INTERVJU: Lejla H. Selimović, vlasnica salona „Wings“, nail artist, master edukator za nokte, tattoo i pmu stylist

Dvostruka prvakinja na World's PMU & MICROBLADING CHAMPIONSHIP-u Srbija 2023 je Lejla. Sa nimalo očekivanja, bolesna i pod temperaturom je otputovala na putovanje koje joj sada mnogo znači. Dvije kategorije u kojim je pobijedila su soft eyeliner i obrve. Detaljan razgovor sa Lejlom pročitajte u nastavku.

LEJLA VEĆ SI PISALA O TRAJNOJ ŠMINCI,

ŠTA SE OD TADA PROMIJEKOLO?

Od tada pa do sada sam napredovala kao majstor mnogo. Usvojila neke nove tehnike i uložila vrijeme i posvetila se usavršavanju u tom smjeru maksimalno, što je i dalo fantastične rezultate. Klijenti su prepoznali moj trud i zalaganje a savršeni rezultati su osigurali moj uspon na ljestvici dobrih majstora permanent make up-a.

ODVAŽILA SI SE I NA TAKMIČENJE NA WORLDS SRBIJA I POBIJEDILA, KAKO JE



DOŠLO DO TOGA?

Za odvažnost se moram zahvaliti mojim mentoricama, koje su me uvjerile da ja to mogu i usmjerile kako da se spremam za isto. I da, pobijedila sam u obje kategorije u kojim sam se takmičila a to je soft eyeliner i obrve.

Obrve sam radila tehnikom Magic Shading Brows, kod klijentica popularna pod imenom puder obrve, koja je sada već toliko uznapredovala da izgleda jako prirodno i gotovo da nema žene koja nema trajnu šminku obrva. Bilo je dobrih majstora i dobrih radova na takmičenju i drago mi je da sam pobijedila jaku konkurenčiju, to mi je dalo vjetar u leđa i potvrdio da se sav moj trud i rad isplatio.

Soft eyeliner kao moja i najveća ljubav, sada već zaštitni znak, kategorija sa kojom ću izaći i na worlds takmičenje u Bosni, i rad koji ću predstaviti kao jedan od demo live artista tokom ove manifestacije.

KAKVA SU BILA TVOJA OČEKIVANJA PRIJE SAMOG TAKMIČENJA I KAKAV JE OSJEĆAJ NAĆI SE TU?

I za očekivanja su se pobrinule moje mentorice koje su me upozorile da su takmičenja drugačija od rada u salonu, da je atmosfera druga i da su osjećanja i trema na velikom nivou. Otišla sam s

ciljem da vidim, osjetim sve to i dam sve od sebe. Naravno čovjek se uvijek nada i to je nešto što ne možete potisnuti.

Ja sam jako samokritična i imala sam milion i jednu zamjerku sebi. Ipak, vidjela sam ostale takmičare i nekih od njih me bilo bas strah.

A osjećaj je fantastičan. Bar za mene. Euforija, adrenalin, taj takmičarski duh koji se osjeti u zraku je poput opiuma, da sam mogla izašla bih sutra odmah na neko drugo takmičenje. Ja sam se instant zaljubila u to. Iako se takmičenje odvilo u grupama, i radila sam 6 sati u komadu, sa kratkom pauzom između grupa ja ni u jednom momentu nisam osjetila umor. **U Beograd sam došla bolesna i pod temperaturom ali to me nije spriječilo da obavim zadatak.**

ŠTA DALJE? KOJI SU TVOJI PLANOVNI DALJE?

Pa sada za dalje ćemo vidjeti hoće li biti prilike za još takmičenja. Sada ozbiljno, dalje planiram da radim na sebi još, jer uvijek ima bolje od boljeg, planiram kvalitet svog rada dovesti do maksimuma. Trajna šminka sama po sebi je trenutno u najvećem usponu, majstori do te mjere usavršavaju tehnike da se svaki dan nešto novo može naučiti, planiram pratiti trendove i kao i do sada pružati najbolje usluge svojim klijenticama. U skorije vrijeme ću se vjerojatno posvetiti i edukacijama iz ovih oblasti. **Ja svoj posao jako volim raditi, iako je i fizički i psihički veliko opterećenje, mene rad odmara, uživam i sa svakim novim radom vidim napredak i to me gura, daje mi volju za naprijed i jedva čekam osmjeh na licu svake svoje klijentice.**



Sanja Pužić: Sa Montibello proizvodima sam riješila problem klijenata kod prekrivanja sijede kose

Boje su duplo pigmentovane, sadrže u sebi ulje japanske ruže, tako da poslije farbanja dlaka ostane mekana i sa blagim sjajem.

Intervju: Sanja Pužić, vlasnica Frizerskog studia „Happy“



Sanja Pužić, rođena u Doboju, srednju frizersku školu završila u rodnom gradu. Ovim poslom se bavi 19 godina, a proteklih 8 godina je vlasnica Frizerskog studia „Happy“ u Doboju.

„Kao prvo, linija za sijedu kosu Montibello Recover. Nešto odlično i sve preporuke. Boja 100% prekriće sijedu kosu, ne ispiri se, ne gubi mekoću i sjaj dlaka. Zatim, Eclat demi-permanentna boja koja daje uslugu bojenja i tretmana za njegu kose. Jednostavno, zadovoljna sam kao frizer sa proizvodima, a zadovoljni su i moji klijenti. Postigla sam ono glavno.. zatvoren krug – dobar proizvod – frizer – zadovoljni klijenti.“ Ovo su riječi Sanje koja ima odličnu saradnju sa kompanijom LNB TRADE d.o.o., koja je distributer Montibello proizvoda. Sanja nam je pričala o proizvodima koji uspješno prekrivaju sjede, koje su to nove boje iz kolekcije ljetno 2023 i još mnogo interesantnih informacija.

POSAO FRIZERA NIJE JEDNOSTAVAN POSAO, KAKO STE SE ODLUČILI DA POSTANETE FRIZER?

Još kao djevojčica sam uživala u pravljenju frizura i maštala da postanem frizerka i uz

veliki trud, rad i ljubav prema kosi ta želja mi se ostvarila.

**TOKOM VAŠEG
DJELOVANJA, POSEBNO
U POČETCIMA KARIJERE,
ŠTA JE BILO NAJVAŽNIJE
ZA USPJEH? DA LI JE TO
VAŠA PROFESIONALNOST
ZNANJE I PROIZVODI S
KOJIM RADITE ILI?**

U mojim počecima rada nije bilo kao danas dosta proizvoda, dosta edukacija. Nije bilo sve pristupačno kao što je danas. **Za moj uspjeh su zasluzni prvo moja porodica**, jer su imali razumijevanja sa sate i sate rada van kuće, moja upornost da istrajem i uspijem u ovom poslu. Kada pogledam iza sebe, isplatio se sve. Danas samo nastavljam dalje, pratim nove proizvode, nove tehnike rada, ali sa mnogo lakšim radom nego u počecima jer imam dovoljno znanja i kvalitetnih proizvoda u svom salonu.

**KOLIKO PROIZVODI
MOGU PRIDONIJETI ILI
ODNEMOĆI U ODREĐENIM
TRETMANIMA KOJE RADITE
UKOLIKO SU DOBRI ILI
OBRNUTO?**

Na našem tržištu je dosta proizvoda, tretmana za kosu. Po mom mišljenju i iskustvu jako je bitno imati kvalitetno znanje o datom proizvodu, kao i naravno kvalitetan tretman, da bi se on na najbolji način iskoristio. **Ne vrijedi imati neki kvalitetan tretman, ako se on radi na pogrešan način.** Moje mišljenje je da kvalitetno urađen tretman zavisi od odnosa putnika koji radi određeni brend i frizera, jer mi moramo jako dobro da saradujemo međusobno, da bi na kraju dobili pravilno urađen tretman i na kraju zadovoljnog klijenta koji će se opet vratiti u salon, klijenta koji će imati zdravu, lijepu i njegovano kosu.

MONTIBELLO
EXPERIENCE BEAUTY



**UZET ĆEMO PRIMJER
FARBE ZA KOSU, S KOJIM
PROIZVODIMA STE
NAJZADOVOLJNIJI I KOJE
PROIZVODE KORISTITE?**

Kada sam prije neke dvije godine prvi put probala Montibello proizvode, jednostavno sam se pronašla u tom brendu. Farbe su odlične, blanševi, tretmani, njega. Ali posebno ističem da sam riješila problem klijentima kod prekrivanja sijede kose, nešto sa čim uvijek imamo problem mi frizeri.



KROZ RAZGOVOR STE SPOMENULI DA KORISTITE 3 RAZLIČITA PROIZVODA MONTIBELLO KOLEKCIJE, FARBE GENERALNO, PRELJEVE ZA KOSU ALI I FARBE KOJE SU POSEBNO NAMJENJENE ZA SIJEDU KOSU. RECITE NAM VIŠE O TOME?

Montibello ima farbe za sve tipove kose, a što se tiče sijede kose tu je problem prekrivanja riješen sa linijom boja Recover. Te boje su duplo pigmentovane, sadrže u sebi ulje japanske ruže, tako da poslije farbanja dlaka ostane mekana i sa blagim sjajem. Posebno bih naglasila plave tonove, gdje Recover boja odlično prekrije sijedu dlaku i boja ostane dugotrajna, odnosno ne ispire se na neželjene žute ili narandžaste podtonove. Montibello Recover boje jednostavno olakšavaju rad u salonu i rješavaju problem kod 100% prekrivanja sijede kose.

OD KADA KORISTITE MONTIBELLO FARBE ZA KOSU I ZAŠTO SE NAJVIŠE ZADRŽAVATE I RADITE SA NJIMA?

Montibello farbe, kao i ostale proizvode od tog brenda koristim već neke dvije godine. Mnogo su mi olakšale rad u salonu, klijenti su prezadovoljni. Jednostavno kod proizvoda nema greške, kako za farbe, tako i blanševi, tretmani ili njega. Putnik Igor, koji radi na regiji Doboju je jako profesionalan, jako dobro zna o Montibello proizvodima i odlično objasni način rada i upotrebu istih.

VI STE SIGURNO ZADOVOLJNI PROIZVODIMA, ŠTA JE SA KLIJENTIMA? KAKVE SU NJIHOVE REAKCIJE NAKON TRETMANA?

Kao što sam već i rekla, kada sam ja kao frizer zadovoljna, naravno da su i moji klijenti. Kvalitetan proizvod, dobro objašnjen način rada i upotreba proizvoda Montibello od strane putnika mi samo olakšavaju rad i pristup. Svaki klijent poslije prvog tretmana i dodira kose poslije pita kada može dobiti termin ponovo.

STIŽE LJETO, KOJE BOJE SU POPULARNE I DA LI JE MONTIBELLO PRIPREMIO LJETNU KOLEKCIJU?

Ljeto je posebno problematičan period kod plavih, svjetlijih tonova kose.. Sunce, bazeni, morska voda, sve to doprinosi da plave nijanse brzo gube boju, da ostane suha kosa, ispucala. Ja kao frizer uvijek preporučim za ljeto Sun Montibello liniju za njegu kose prilikom izlaganja jakom suncu. Ali i za one koji ne koriste pomenute proizvode, sav problem kod oštećenja ču riješiti sa Montibello



Eclat bojama, koje sadrže u sebi jako dosta tretmana i njegu.

ŠTA PO VAMA IZDVAJA OVE BOJE OD NEKIH DRUGIH, NA OSNOVU REZULTATA KOJE DOBIJETE?

Kao prvo, linija za sijedu kosu Montibello Recover. Nešto odlično i sve preporuke. Boja 100% prekriva sijedu kosu, ne ispire se, ne gubi mekoću i sjaj dlaka. Zatim, Eclat demi-permanentna boja koja daje uslugu bojenja i tretmana za njegu kose. Jednostavno, zadovoljna sam kao frizer sa proizvodima, a zadovoljni su i moji klijenti. Postigla sam ono glavno, zatvoren krug – dobar proizvod – frizer – zadovoljni klijenti.

DA LI IMATE PREPORUKU KAKO NJEGOVATI BOJU I KOSU KUĆI NAKON TRETMANA?

Mišljenja sam da njega kose kod kuće najbolji rezultat daje ako je prije u salonu urađen tretman, odnosno ako je urađeno farbanje profesionalnim farbama za kosu. Za njegu boje i kose kod kuće bih preporučila Montibello micelarne šampone koji sprečavaju da kosa bude suha, ispucala ili oštećena. Kao jedan poseban vid njegu, preporučujem i Montibello Silaplex broj 3, tretman za kućnu upotrebu kod zaštite i njegu kose. Sve preporuke dajem i za Montibello Smart touch 12u1. Također i nova Vegan linija, Decode Zero ima jako dosta proizvoda za njegu kose kod kuće, a svi su na prirodnoj bazi napravljeni.

RAST
KOSE

NEOFOLLICS LINIJA PROIZVODA ZA RAST KOSE

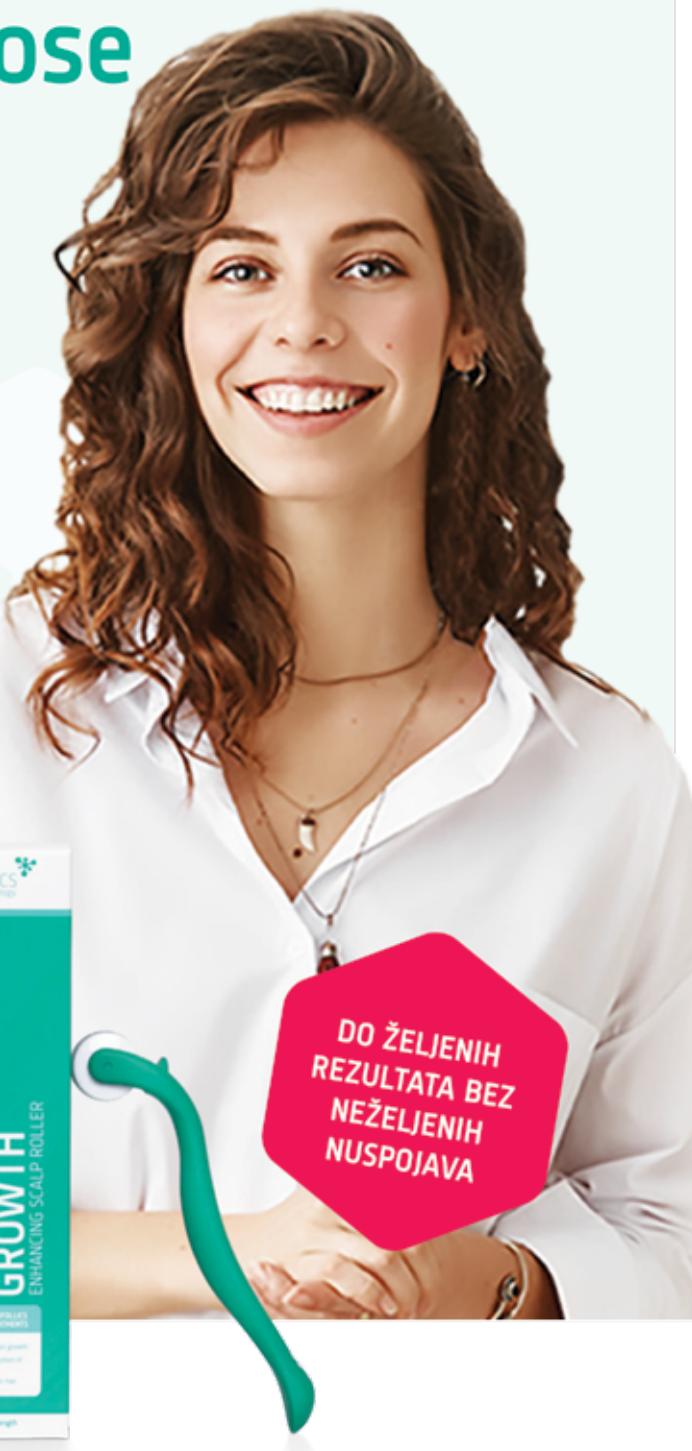
Klinički dokazano poboljšava rast kose

Neofollics u suradnji s dermatolozima, liječnicima i farmaceutima svakodnevno radi na razvoju proizvoda koji djeluju prijateljski na rast i zdravlje kose. Sva testiranja su klinička, a dokazi isključivo znanstveni. Kombinirajte proizvode iz naše ponude za što bolji učinak:

Za koga su namijenjeni naši proizvodi?

Za muškarce i žene koji se suočavaju sa sljedećim problemima:

- ✓ Prorijeđena, tanka, nezdrava kosa
- ✓ Kosa sklona opadanju



Najbolje što možete učiti
za zdrav rast kose

NEOFOLLICS
hair technology



Ines Pavković je poduzetnica i direktorica u Feel Good Studio d.o.o. Mostar. Rođena je u Mostaru, živjela je i školovala se u Njemačkoj, Južnoj Americi te Austriji, gdje živi posljednjih 19 godina. Po struci je ekonomist, uža specijalnost International Marketing i International Business. U beauty svijetu je skoro pa cijeli život. S najboljom prijateljicom, Ivanom Prlić Čuljak, 2021 godine u Mostaru osniva Feel Good Studio.

Ines Pavković: „Revolucija treniranja i zdravog mršavljenja“

Kardiotrening modernog doba. Za 45 minuta odradite trening i masažu u intimnoj, opuštajućoj atmosferi. Ovaj vid treninga lako se može uvrstiti između sastanaka i termina i poslije se možete vratiti važnim obavezama bez umora i upale mišića.

INTERVJU: Ines Pavković, mag. rer. soc. oec.

Učinkovitost infracrvenog svjetla je opštepoznata – već dugi niz godina uspješno se koristi u plastičnoj kirurgiji, fi zioterapiji i rehabilitaciji. Infracrvene zrake uzrokuju da tijelo ne izlučuje samo vodu, nego

i masnoće (20%), holesterol, teške metale, kiseline i toksine. Pomažu u vezivanju slobodnih radikala, učinkovito čiste tijelo i smanjuju celulit. Posljedično koža postaje čvrsta i glatka. Sve o ovom revolucionarnom treningu, pročitajte u nastavku.

DRAGA INES, RECITE NAM NEŠTO VIŠE O TOME KAKO STE UŠLI U OVAJ SVIJET BEAUTY INDUSTRIJE I KAKO STE DOŠLI NA IDEJU DA OTVORITE FEEL GOOD STUDIO?

Feel Good studio je nastao iz preko 20 godina dugog prijateljstva Ivane i mene. Htjele smo nešto zajedno pokrenuti. Vidjele smo sprave kada su bile prezentirane kao novitet na Beauty Forum Sajmu u Münchenu 2019 godine. Budući da sam ja odavno u branši ljepota i zdrav život, kako privatno, tako i poslovno, a Ivana je veliki zaljubljenik u fitness, osmisile smo koncept koji povezuje naše afinitete s ovim revolucionarnim spravama. Shvatile smo da Mostaru baš takvo nešto treba, ali smo zbog pandemije morale pričekati pravi trenutak. I eto, tako je nastao Feel Good studio. To ime nam je prvo palo na pamet jer je jednostavno, a u potpunosti objašnjava sve to što želimo našim klijentima - da se dobro osjećaju u svojoj koži, a i u životu općenito. **Feel Good je moto, a i cilj.**

KOLIKO SPRAVA IMATE U SVOM STUDIJU I MOŽETE LI NAM MALO VIŠE REĆI O TRENINGU KOJI NUDITE I REVOLUCIONARNOJ VACUTHERM TEHNOLOGIJI?

Mi nudimo kardiotrening modernog doba. Ono što je posebno na ovoj vrsti kardiotreninga jest upravo inovativna Vacutherm tehnologija – sinergija vakuma i infracrvene svjetlosti – kao i kombinacija treninga i limfne masaže na rolleru. **Imamo ukupno 4 sprave, od kojih su 2 rollera, jedna traka za trčanje i jedno biciklo.** Traka i biciklo se nalaze u kapsuli u kojoj se stvara niski atmosferski tlak, a infracrvena svjetlost zagrijava kapsulu. U donjem dijelu tijela koji je vakumiran, povećava se cirkulacija što ubrzava metabolizam i pospješuje sagorijevanje masti. Riječ je o koncentriranom sagorijevanju masti u kritičnim zonama poput bokova, stražnjice i bedara. Potiče se uvlačenje krvi u dublje slojeve kože i masnog tkiva, a posljedica boljeg protoka krvi je brža i učinkovitija eliminacija toksina iz organizma.

Učinkovitost infracrvenog svjetla je općepoznata – već dugi niz godina uspješno se koristi u plastičnoj kirurgiji, fizioterapiji i rehabilitaciji. Ova tehnologija u našim spravama djeluje na više razina: Infracrvene zrake uzrokuju da tijelo ne izlučuje samo vodu, nego i masnoće (20%), kolesterol, teške metale, kiseline i toksine. Pomažu u vezivanju slobodnih

radikala, učinkovito čiste tijelo i smanjuju celulit. Posljedično koža postaje čvrsta i glatka. Infracrvena svjetlost se koristi u borbi protiv pretilosti jer trenutno zagrijava tkivo i mišiće i time ubrzava cirkulaciju krvi i metabolizam. Zbog bolje cirkulacije stanice i tkiva bolje su opskrbljeni kisikom i krvlju. Dodatni učinci su opuštanje i smanjenje bolova u mišićima i ubrzavanje procesa ozdravljenja, te uklanjanje sindroma hladnih stopala i ruku. Također uzrokuje znojenje, prirodno na 35–45 Celzijevih stupnjeva, što ubrzava detoksifikaciju tijela. Infracrvena terapija jača imunološki sustav i učinkovito podupire tijelo u borbi s prehladom i infekcijama sličnim gripi u ranoj fazi.

KOJI SU NAJVEĆI BENEFITI JEDNOG OVAKVOG TRENINGA?

Ovu vrstu treninga preporučuju liječnici, fizioterapeuti, osobni treneri, kozmetolozi i estetski djelatnici diljem svijeta. Ova metoda ima pozitivan utjecaj na:

Krvožilni sustav – tako što ubrzava cirkulaciju krvi i limfe, lokalno proširuje kapilare i povećava protok svježe krvi, uklanja štetne tvari iz organizma te poboljšava opskrbu krvi kisikom i hranjivim tvarima.

Kožu – tako što ju učvršćuje i tonizira, te uzrokuje mehaničku razgradnju masnog tkiva.

Mišiće – tako što poboljšava oksigenaciju mišića, sprječava ozljede, povećava fleksibilnost, ubrzava regeneraciju nakon treninga, te smanjuje njihovu napetost.

Živčani sustav – tako što olakšava provođenje živčanih impulsa – nježna masaža opušta i umiruje, a snažna masaža stimulira.

ONO ŠTO JE ZANIMLJIVO DA NAKON TRENINGA SLIJEDI MASAŽNI TRETMAN NA BODY ROLLERU. KOJA JE NJEGOVA FUNKCIJA I MORA LI SE ODRADITI NAKON SVAKOG TRENINGA?

Svaki trening se završava masažom na Body rolleru kako bi se učinak prethodnog treninga, na traci ili biciklu, intenzivirao. Popularno ga zovu i „ubojica celulita“, mislim da sam naziv sve objašnjava. Ne postoji trenutno ništa na tržištu što bolje uklanja celulit.

Ova masaža stimulira rad limfnog sustava, što ubrzava i olakšava eliminaciju otrovnih tvari iz organizma. Vitamini se vraćaju u krvotok, a toksini se izlučuju urinom. Hranjive tvari dostavljene masnim stanicama omogućuju

njihovo brže sagorijevanje i smanjenje tjelesne težine. Također je izvrstan alat posttraumatske rehabilitacije. Ova masaža ublažava napetost nakon većeg fizičkog npora pa joj se raduju i profesionalni sportaši nakon napornih treninga.

MOŽE LI SE ISTOVREMENO KOMBINIRATI OVAJ TRENING S KLASIČNIM TRENIRANJEM, KAO ŠTO JE DIZANJE UTEGA I SLIČNO?

Ovaj trening se može kombinirati s treninzima istezanja kao što je pilates, ali i s dizanjem utega. Fokus treninga kod nas je na donjem dijelu tijela, pa bi dobro bilo ako se isti dan ide u teretanu, da se tamo odradi gornji dio tijela.

DA LI SE KAO I SA OBIĆNIM TRENINGOM TREBA PAZITI NA ISHRANU I VODITI RAČUNA O UNOSU KALORIJA?

Kao prvo i najvažnije: Hrana nam treba biti lijek! Uravnotežena prehrana je neophodna za zdrav način života. Mi želimo ljudi potaknuti da se zdravije hrane te od prvog dana nudimo voćni smoothie. Želimo ukazati na to da se obrok poslije treninga ne mora sastojati od proteina životinjskog podrijetla, da se može pojesti nešto brzo, a da su pri tome izbalansirani ugljikohidrati, proteini, zdrave masnoće i mikronutrijenti. Također želimo ukazati na važnost organske hrane - u smoothie stavljamo sve organsko što možemo naći na tržištu. Za mršavljenje je bitan kalorijski deficit ali je isto tako bitna kvaliteta namirnica i da te namirnice odgovaraju našem organizmu (intolerancije, alergije, itd.).

NAKON KOLIKO VREMENA SU VIDLJIVI PRVI REZULTATI I KOJE SU CIJENE OVAKVE VRSTE TRENINGA?

Najprodavaniji nam je paket od 12 treninga mjesечно, tj. 3 puta tjedno po cijeni od 200 KM. Imamo naravno i manje i veće pakete kao i pojedinačne treninge. Neki klijenti npr. dolaze samo na masažu na roller. Mi zastupamo postupno zdravo mršavljenje, a to je 2 kg mjesечно. Sve više od toga nije zdravo, a da ne kažem da nije održivo i da će se kilogrami brzo povratiti (tzv. „Jojo-efekt“). Što se rezultata tiče to je individualno i ovisi o raznim faktorima, kao i početnom zdravstvenom stanju klijenta. Prosječno se rezultati vide nakon mjesec dana, s tim da ima onih kojima su rezultati vidljivi i ranije a i onih kojima treba duže. Najvažnije je da se osjećamo dobro, a tu zdravlje igra glavnu ulogu. Mi želimo da se shvati važnost tjelovježbe, pogotovo kardio treninga, koji





lječnici preporučuju svim dobnim skupinama kao najzdraviji trening za očuvanje zdravlja i našeg najvažnijeg mišića u tijelu - SRCA.

ZA KOGA JE OVAJ KONCEPT TRENINGA?

Za sve ljudе koji se žele pokrenuti i učiniti nešto za svoje zdravlje, a tјelovježba je neophodna da bi bili zdravi. Namijenjen je početnicima kao i profesionalnim sportašima, upravo zato jer je personaliziran. Pogodan je za sve dobne skupine. Fokus je na poslovnim ljudima koji nemaju vremena za klasični trening ili nisu sportski tipovi kojima je trening strast, ali žele da se pobrinu za zdravlje, a ujedno i za izgled tijela. Koncept je takav da se za 45 minuta odradi trening i masaža i po želji se može uzeti zdrav obrok za kasnije. Trening je u intimnoj, opuštajućoj atmosferi. **Ovaj vid treninga se lako može uvrstiti između sastanaka i termina i poslije se vratiti važnim obavezama bez umora i upale mišića.** Budući da je individualan pristup svakom klijentu, možemo zajedno odrediti cilj treninga i prilagoditi što kome odgovara. Bilo da se radi o stjecanju kondicije, održavanju tjelesne težine, oblikovanju tijela, uklanjanju celulita ili mršavljenju.

KAKO SU REAGIRALE DAME NA JEDNU OVAKU VRSTU TRENINGA, ŠTA IH JE NAJVİŞE ZAINTRIGIRALO I PRIVUKLO DA TRENIRAJU NA OVAJ NAČIN?

Jako smo zadovoljni reakcijama naših klijentica. To je naš osobni cilj u ovome, sretni i zadovoljni klijenti. Nema nam ništa ljepše nego kad klijent dođe i kaže: „Jedva sam čekala kad ћu na trening“ ili „Svima pričam kako je ovo najbolje nešto što sam probala“. Imamo dosta stalnih klijenata, koji su postigli željeni cilj ali su ovaj vid treninga uveli kao fizičku aktivnost radi očuvanja zdravlja. Najviše ih je privukla ta kombinacija treninga i limfne masaže na rolleru, te svi zdravstveni aspekti koji govore za ovu metodu treninga. **Da ne zaboravimo i nepobitnu činjenicu da se za 30 minuta izgubi do 1300 kalorija, što je 3 puta više nego na klasičnim spravama.** S ovom metodom više nitko nema izgovor da nema vremena za trening, za 45 minuta se uradi trening i masaža – to se zove trening modernog doba! Naša misija je da našim klijentima koji su u nama prepoznali profesionalnost, Feel good postane lifestyle. Svjesni smo da su najbolji rezultati vidljivi kada ovaj vid tјelovježbe postane dio vašeg načina života, zajedno s uravnoteženom prehranom. Vodimo se izrekom: „Mens sana in corpore sano“ tj. „zdrav duh u zdravom tijelu“.



салон лјепоте

Jelena Šešlja, rođena Mostarka. Ima 37 godina i majka je dvije curice. Po zanimanju je profesor razredne nastave i radi u osnovnoj školi kao učiteljica. Pored učiteljskog posla, od malih nogu privlačio ju je svijet njage i ljepljivosti. Tako je od 2011 godine polako počela da ostvaruje svoj san. Bila je uporna i istrajna u tome tako da je sada vlasnica salona ljepljivosti „Larisa“ u Nevesinju, gdje trenutno živi i radi.



Jelena Šešlja: Tehnika „Puder obrve“ je idealna za prirodan izgled obrva

Ukoliko ste upropastili svoje prirodne obrve, ili iz nekog razloga niste zadovoljni njihovim izgledom, za vas imamo pravo rješenje. U pitanju su sve popularnije tzv. PUDER OBRVE.

INTERVJU: Jelena Šešlja, vlasnica salona ljepljivosti „Larisa“

Gotovo nijedna žena nije zadovoljna svojim prirodnim izgledom obrva, zato ih i čupamo. Pored usana i očiju, obrve su nešto što ćete najprije primijetiti na nečijem licu. One su ram za oči i zasigurno od njih mnogo zavisi kakav ćete prvi utisak, što se tiče vašeg izgleda, ostaviti na nekoga. Trendovi se stalno smjenjuju, pa smo do sada mogli da vidimo pretanke, tanke, guste i čupave obrve. Ali ono što je sigurno jeste da su jedino uredne i lijepo oblikovane obrve uvijek u trendu.

Ukoliko ste upropastili svoje prirodne obrve ili iz nekog razloga niste zadovoljni njihovim izgledom, za vas imamo pravo rješenje. U pitanju su sve popularnije tzv. PUDER OBRVE. Ovom prilikom na tu temu razgovarali smo sa vlasnicom salona Ljepote u kome izvode pomenuti tretman.

MOŽETE LI NAM REĆI O KAKVOJ TEHNICI JE RIJEČ?

Tehnika puder obrva se izvodi na veoma maloj dubini, tako da kod ove tehnike nema krvarenja i ne ostaju nikakvi ožiljci. Boja se prilagođava vašoj koži i prirodnoj boji vaših obrva. To je tehnika sjenčenja obrva kojom možete postići prirodan izgled vaših obrva ili jarke i glamurozne obrve, u zavisnosti šta želite. Bitno je napomenuti da ova tehnika ne šteti vašim prirodnim obrvama jer njih ne diramo, već samo čupamo one dlačice koje se ne uklapaju u taj idealan oblik obrva koji treba da dobijemo iscrtavanjem. Boja se pod kožu unosi blagim pokretima mašinice, a vaše obrve nastavljaju nesmetano da rastu.

KAKO ODREĐUJETE OBLIK?

Oblik se određuje uz pomoć specijalnog šestara s kojim se tačno određuje razmak između obrva, dužina obrva i te neke glavne tačke koje su nam bitne za dobivanje idealnog oblika. Sigurna sam da bolje od toga ne postoji, niti će se pojavit. Naiđe period kada se nose tanke obrve, zatim deblje ali pokušavam da nađem zlatnu sredinu. Mislim da nije bitno da li su obrve tanje ili deblje već kako one stoje na vašem licu.

KOME PREPORUČUJETE OVU TEHNIKU?

Ova tehnika iscrtavanja obrva je idealna za osobe koje su pogrešnim čupanjem upropastili izgled obrva, za osobe koje žele gušće obrve kao i za osobe koje su zbog bolesti ili nekog drugog razloga u potpunosti izgubile obrve.

DA LI JE POSTUPAK BOLAN I KOLIKO VREMENSKI TRAJE ISCRTAVANJE OBRVA?

Prije početka iscrtavanja na obrve se nanosi anestetik koji malo ublaži bol, ne u potpunosti ali

dovoljno da je izdržljivo. Postupak iscrtavanja, sa svim pripremama, traje oko sat vremena.

KOLIKA JE TRAJNOST PUDER OBRVA, KOLIKO ČESTO TREBA RADITI KOREKCIJE I KOJA JE CIJENA TRETMANA U VAŠEM SALONU?

Prva korekcija se radi nakon mjesec dana. Poslije je poželjno jednom godišnje osvježiti boju i tada, kada to radite redovno, ne plaćate punu cijenu. Jako je bitno i da redovno čupate obrve da bi one uvijek izgledale lijepе i uredne. Cijena tretmana u mom salonu je 200 KM. U tu cijenu spada i prva korekcija.

NA ŠTA TREBA NAROČITO OBRATITI PAŽNJU PRILIKOM POSTUPKA?

Prilikom postupka iscrtavanja najviše pažnje treba obratiti na higijenu i uslove u kojima se tretman izvodi. Kao i na to da obrve budu simetrične i pravilno nacrtane. Također, treba izabrati odgovarajuću boju pigmenta koja mora odgovarati prirodnjoj boji postojećih obrva.

KAKO SE OBRVE ODRŽAVAJU NAKON ISCRTAVANJA, DA LI POSTOJI NEŠTO NA ŠTA POSEBNO TREBA OBRATITI PAŽNJU?

Prvu večer obrve je potrebno samo lagano oprati



BeautiFUL

toplom vodom. Narednih nekoliko dana mažu se preporučenom kremom. Nakon 3-4 dana one se oljušte i budu svjetlige. Bar desetak dana ne smije se kupati u javnim vodama, treba izbjegavati znojenje, solarij kao i šminku u predjelu obrva da ne bi došlo do infekcije.

KAKVA SU VAŠA DOSADAŠNJA ISKUSTVA, DA LI SU ŽENE ZADOVOLJNE?

S obzirom na zaista veliki broj žena kojima sam radila obrve, moram da priznam da sam jako zadovoljna pogotovo kada vam se te iste žene nakon godinu dana ponovo vrate. Zatim te iste žene vas preporuče svojoj majci, prijateljici, kumi.. Tako se krug zadovoljnih mušterija jako brzo širi. Naravno da u svakom poslu ima i onih koji su manje zadovoljni ali je zaista taj broj zanemariv u odnosu na one koje su prezadovoljne. Također na samom početku, kada se obrve tek urade i kada su dosta upadljivije nego nakon određenog vremena, mnoge žene ne mogu da se naviknu na promjenu. Ali već sutradan su oduševljene. Imala sam i onih žena kojima sam odbila da radim jer su zahtjevale da mi one diriguju oblik, boju ili visinu obrva, na šta nisam pristala jer sam bila sigurna da ne bi lijepo izgledalo. Radim isključivo onako kako je ispravno i estetski prihvatljivo i od toga ne odstupam pa makar i pod cijenu da ta žena ode na drugo mjesto i uradi to što je zamislila. Srećom takvih je zaista mali broj. ali dešava se i to. Ostale se prepuste meni i na kraju, u suštini, takve budu i najzadovoljnije.

U POSLJEDNJE VRIJEME, NA NAŠIM PROSTORIMA, POJAVIO SE VELIKI BROJ OSOBA KOJE NUDE OVAJ TRETMAN PO VEOMA NISKIM CIJENAMA, A KOJI NISU REGISTROVANI ZA TO. KOJE SU SVE OPASNOSTI AKO OVAJ TRETMAN IZVODE NESTRUČNE OSOBE?

U našem regionu javlja se problem koji srozavanjem cijena kozmetičkih usluga uništava svaku djelatnost, od frizerskih i kozmetičkih pa do puder obrva. Ljudi sve manje cijene svoj rad. U cijene usluga zaboravljaju da uračunaju vrijeme koje u tom trenutku ne provode sa svojom porodicom, podsticaj za rad i napredovanje u poslu, dodatno usavršavanje. Snižavanje cijena usluga je samo dobar put da ubrzate propast jednog divnog posla. To je put ka kome vas sutra čeka sve gori i gori kvalitet, rad bez osmijeha. Ako poštujete sebe i drugi će vas poštovati. Moje mišljenje je da ono što stvaraju ljudske ruke treba s vremenom biti sve skuplje i skuplje jer ruke sa iskustvom postaju vještije. Sa konkurencijom treba da se takmičimo u podizanju kvaliteta, a ne u spuštanju cijena. Po meni, uvjek je bolje



otići tamo gdje je kvalitetnije nego jeftinije. Dešavalо mi se da žena uradi obrve kod nekog drugog jer joj je cijena bila pristupačnija, a onda nezadovoljna ,sa totalno različitim obrvama, dođe kod mene na popravku. Na kraju plati dva puta i izade je mnogo skuplje, a opet to ne može posle prepravke da izgleda kao što bi zaista trebalo. Zato morate obratiti pažnju u čije ruke se prepustate i sa kojim materijalom vam iscrtavaju obrve. Jer poslije nekog vremena, ako su korištene jeftine boje, obrve mogu da vam pomodre ili pozelene. Za sebe mogu reći da radim sa izuzetno kvalitetnim materijalom, a broj žena koje se vraćaju opet to može i da potvrdi.

S OBZIROM DA JE NEVESINJE MALI GRAD, A KAŽETE DA JE IZA VAS OGROMNO ISKUSTVO, DA LI TRETMANE IZVODITE JOŠ NEGDJE?

Da, od samog početka radim na više lokacija. Tako da, pored Nevesinja, uljepšavam dame i u Mostaru, Stocu, Trebinju, Bileći, Dubrovniku, Budvi, a odnedavno i u Beogradu i Novom Sadu. Još želim da napomenem, da u svim ovim gradovima, osobama koje su zbog bolesti izgubile obrve, tretmane izvodim besplatno.

I ZA KRAJ PORUKA NAŠIM ČITATELJKAMA

Iz svog ličnog iskustva mogu vam reći da slijedite svoje snove, da se trudite i da vjerujete u sebe i onda kada niko drugi ne vjeruje. Slušajte svoj instikt. Kada posrnete nastavite dalje, ne odustajte tako lako. Ako budete takvi, sigurna sam, kad-tad će doći vaših 5 minuta. Iskoristite ih na najbolji mogući način i bit ćete, kao ja, ponosni na sebe i sve što ste postigli.

Beautiful masterclass-ovi i edukacije



SARAJEVO, HOTEL HILLS 19. NOVEMBAR, 2023

Lejla Suljić: Doživite Bali u Sarajevu!

Terapiju i čistu egzotiku s Balija, relax masažu s daškom tradicionalnog umijeća s dalekog istoka doživite u Herbal Spa u Sarajevu.

PIŠE: Lejla Suljić, marketing menadžer za Herbal Group

Herbal Spa članica Herbal Group, međunarodni je brend i vodeći je u oblasti spa usluga u Bosni i Hercegovini, sa jedinstvenim konceptom beauty i relax tretmana. Herbal Spa ima 36 poslovnica u Kuvajtu, a uskoro se otvaraju tri nova centra u Saudijskoj Arabiji i Bahreinu. Herbal Spa nudi više od 25 vrsta masaža kao i parna kupatila za relaksaciju. Beauty program obuhvata tretmane lica, depilacije, njegu tijela i kose, manikir i pedikir. Jedini na tržištu ima u ponudi marokansko kupatilo, uz tunižansko, herbal, jagoda, čokoladno i lavanda kupatilo. U razgovoru sa Lejlom, menadžerom Herbal Group, prenosimo vam iskustva njihovih klijenata.

Čuli smo, priča se po Sarajevu, u naš grad stigle maserke i maseri sa otoka Bali u Indoneziji. Pa to moramo probati. Nije nam dugo trebalo da se najavimo u Herbal Spa i rezervišemo termin za jednu "sasvim običnu" relax masažu i masera sa Balija.

Dočekalo nas je ljubazno osoblje, soba za masažu ispunjena mirisima eteričnih ulja, svijeće, opuštajuća muzika. Ugodno i umirujuće.

Lejla Suljić je rođena 1996 godine u Sarajevu, supruga je i majka. Po struci je bachelor pedagogije, ali već 4 godine radi kao marketing menadžer u Herbal Group-u.





Napetost koju smo donijeli sa sobom je već upola manja.

Tradicionalni pozdrav sa Balija, beskrajno srdačan osmjeh, i masaža može da počne. Nakon toplih ručnika i blagog zagrijavanja, maser s lakoćom pronalazi bolne tačke na leđima, između lopatica, na vratu, a onda i u rukama, nogama, na stopalima.

I svaki put kada vješte maserske ruke pronađu umor u tijelu, bilo prstom, otvorenim dlanom ili podlakticom, pritisak je uvijek s mjerom, ni prejak ni preblag, ali dovoljan da ga otkloni. Kao da nam čita misli. Želimo "relax", dobit ćemo ga. **Kakva god da je napetost, ona nestaje. A nakon što nestane, osjetite pojačanu cirkulaciju krvi i povratak energije u tijelo.**

Kasnije ćemo pročitati na www.herbalspa.ba da "ova masaža stimulira parasimpatički nervni sistem koji se naziva i sistem za odmor i digestiju. Relax masaža također povećava cirkulaciju krvi i stimulira limfni sistem tijela, koji čisti toksine našeg organizma, tako da ova masaža ima i

detoks djelovanje".

Da je tako uvjerili smo se. Ne znamo koliko je ključnih tačaka koji čine limfni sistem tijela, ali imamo osjećaj da su vještim prstima i dlanovima za sat vremena koliko je trajala masaža kompletнog tijela od tjemena do nožnih prstiju - sve pronađene.

Bilo je to samo naših sat vremena terapije koja nam je toliko bila potrebna i čiste egzotike sa Balija. Časkamo na odlasku sa maserom, koji nam otkriva da je tajne tretmana koji liječe dušu i opuštaju tijelo naučio od svoga djeda na Baliju, a da je ekspertizu usavršio u Kuvajtu pod budnim okom vrhunskih profesionalaca.

Kažu da tijelo i koža pamte, i zato u ovakvim prilikama osjećaj teško vara. Čini nam se da je naš maser klasičnoj relax masaži kakvu poznajemo udahnuo svog tradicionalnog umijeća sa dalekog Istoka, i tehnikе masaže koja nosi ime otoka sa kojeg je potekao.

Kako god, mi smo naš cilj ispunili. Duboka mišićna napetost taložena sedmicama je nestala, stresa uzrokovanih svim i svačim kao da nikad nije ni bilo.

Bilo nam je lijepo, i što je najvažnije još ljepše se osjećamo. Otišli smo po "sasvim običnu" relax masažu. Dobili smo nezaboravnu egzotiku sa Balija.

Na odlasku dogovaramo novi termin za sedam dana.



Nevena Pandža: MEDITERANSKA PREHRANA – recept za dugovječnost, zdravlje i dobro raspoloženje

Mediteranska prehrana smatra se zlatnim standardom pravilne prehrane s dokazanim utjecajem na dugovječnost, dobro zdravlje, raspoloženje i izgled.

Karakteristična je po maslinovom ulju, sjemenkama, orašidima, različitom sezonskom voću i povrću, mahunarkama, ribi, jajima, fermentiranim mlijecnim proizvodima, cjelovitim žitaricama, mesu peradi, začinskom bilju..

Piše: Nevena Pandža, mag.nutr.

Mediteranskom prehranom smatramo učestalost konzumiranja karakterističnih mediteranskih namirnica te prehrambene navike ljudi koji žive na području u blizini Sredozemnog mora poput Italije, Grčke, Hrvatske, Crne Gore, Španjolske, Francuske, Maroka, Turske. I Bosna i Hercegovina pripada zemljama Mediterana. To osjetimo po ugodnoj klimi, velikom broju sunčanih dana godišnje, ukusnim plodovima tokom cijele godine, a mediteranski način življenja kod nas možemo prepoznati i po određenim kulturološkim običajima poput kuhanja, uzgoja hrane i zajedničkog objedovanja.

Mediteranska prehrana smatra se zlatnim standardom pravilne prehrane s dokazanim utjecajem na dugovječnost, dobro zdravlje, raspoloženje i izgled. Karakteristična je po maslinovom ulju, sjemenkama, orašidima, različitom sezonskom voću i povrću, mahunarkama, ribi, jajima, fermentiranim mlijecnim proizvodima, cjelovitim žitaricama, mesu peradi, začinskom bilju... Uz odabir namirnica, važno je i češće hranu kuhati doma, jesti sporije i svjesnije, u dobrom društvu bez mobitela, laptopa i tv-a.

Da pojednostavimo, mediteranska prehrana zapravo se odnosi na način života koji se fokusira na što veći unos svježih, sezonskih i lokalnih namirnica, a manjem unosu prerađene, pakirane hrane. Radi se više o uključivanju umjesto isključivanju namirnica, što je čini održivom na duge staze. Ne dajte se prevariti, nema jedne super-namirnice ili jedne skupine koja nam daje sve potrebne hranjive namirnice za poboljšanje



zdravlja i izgleda tijela, ali zato imamo ključne namirnice koje nam trebaju biti zastupljene u redovitoj prehrani.

Mediteranska prehrana ne fokusira se na brojanje kalorija, praćenje makro i mikronutrijenata ili bilo koja stroga ograničenja ili pravila mnogih trendovskih i restriktivnih dijeta koje nam prodaju kao brza rješenja. Ovaj način prehrane uvelike se usredotočuje na različite hranjive tvari, poput zdravih masnoća, omega-3 masnih kiselina, vlakana, antioksidansa i fitonutrijenata, koji su svi povezani s poboljšanjem zdravlja i prevencijom bolesti. Velik broj istraživanja ukazuju kako je praćenje mediteranske prehrane

povezano s dužim životnim vijekom, smanjenom stopom raka, boljim zdravljem srca i poboljšanim mentalnim zdravljem.

JEDNOSTAVNIM KORACIMA DO MEDITERANSKE PREHRANE

Brajte raznovrsno voće i povrće

Konzumacija različitih biljaka osigurat će vam i sve bitne hranjive tvari koje su vam potrebne, uključujući vlakna, minerale i vitamine. To vam može pomoći da ispunite svoje prehrambene potrebe i poboljšate crijevnu mikrofloru.

Manje soli, više maslinovog ulja, začinskog bilja i začina

Važan element mediteranske prehrane je korištenje začinskog bilja, maslinovog ulja i začina kako bi hrana bila još ukusnija. Začinsko bilje i začini snažan su izvor protuupalnih antioksidansa, a još će dodati sjajan okus uz zdravstvene benefite. Brajte prema svojim preferencijama: bosiljak, vlasac, origano, peršin, ružmarin, kurkuma, đumbir, cimet...

Pola tanjira ispunite povrćem i voćem

Voće i povrće preporučuje se uz svaki obrok. Navika da otprilike polovicu svog tanjura prilikom glavnih obroka ispunite povrćem, a voće konzumirate kao dio obroka, zasebne užine i poslije obroka, pomoći će u unosu vlakana i fitonutrijenata, a pritom vas i zasititi.

Uključite cjelovite žitarice i škrobno povrće

Cjelovite žitarice osiguravaju vlakna, minerale, proteine i minerale, dok je škrobno povrće izvrstan izvor složenih ugljikohidrata i fitonutrijenata. Njihov unos važan je za energiju, ravnotežu hormona, sitost. Mediteranska prehrana preporučuje konzumaciju ovih namirnica uz svaki glavni obrok. Povežite ove izvore ugljikohidrata sa zdravim mastima, proteinima i drugim neškrobnim povrćem kako biste održali uravnoteženu razinu šećera u krvi.

Odlučite se za visokokvalitetne izvore proteina

Mediteranska prehrana ističe unos ribe bogate omega-3 masnim kiselinama poput srdele bar 1x sedmično, te manje masnih proteinskih namirnica poput mesa peradi i jaja nekoliko puta tjedno. Što češće unesite biljne izvore proteina poput leguminoza i kvinoje. Povremeno, manje količine crvenog mesa su u redu kao izvor željeza, cinka, vitamina B12. Kad god ste u mogućnosti, brajte domaće proteinske namirnice lokalnih uzgajivača.

Unos tekućine je primarno voda

Za adekvatno hidriranje organizma, transport

hranjivih tvari, čišćenje organizma pomoći jetre, bubrega, probavnog sustava, potrebno je unijeti dovoljno vode svaki dan. Ukupnom dnevnom unosu tekućine mogu pridonijeti i negazirana mineralna voda, nezaslađeni biljni čajevi, voćno-povrtni sokovi, juhe, jogurt. Ako pijete kavu ili vino, obavezno ih povežite s dodatnom čašom vode.

Usmjerite se na minimalno prerađenu i cjelovitu hranu

Umjesto slatkisa i slanih grickalica, radije brajte međuobroke koji odgovaraju mediteranskoj prehrani: grčki jogurt s dodanim svježim voćem, tvrdo kuhan aja ili humus s integralnim krekerima, orašasti plodovi, sirovo povrće s namazom od svježeg sira i sjemenki, miks suhog voća i orašida.

Ne štedite na maslinovom ulju i ne bojte se masnoća

Masti su nevjerljivo važne za apsorpciju vitamina D, E, K i A, zdravlje mozga, energiju, hormonalnu ravnotežu i smanjenje upale. Neki od najvažnijih elemenata mediteranske prehrane su obilje zdravih mononezasićenih i omega-3 masnoća. Držite se ulja koja su hladno prešana i imaju protuupalna svojstva. Uz maslinovo ulje i masline, brajte bučino ulje, laneno ulje, razne sjemenke i orašide, avokado.

Mnogi prepostavljaju da mediteranska prehrana znači restriktivnu ili neraznoliku prehranu s ribom i povrćem. U stvarnosti postoji mnogo ukusnih obroka koje možete dodati svojoj rutini. Ne stvarajte sebi pritisak da morate biti savršeni. Mediteranska prehrana je razvijanje održivog obrasca prehrane kao dio brige o sebi, uz dobar odmor, redovitu tjelesnu aktivnost, relaksaciju, ali i uživanju u hrani i druženju s dragim ljudima. Ako vam je izazovno integrirati principe mediteranske prehrane u svoj život, razmislite o saradnji s nutricionistom za personaliziran pristup i dodatnu podršku.

PRIMJER DNEVNOG JELOVNIKA:

Doručak: žitna kaša s bobičastim voćem, lanenim sjemenkama i bademima

Ručak: juha od rajčice, grčka salata s kuhanim jajetom i integralnim krekerima

Večera: srđela s rižom i salatom od rajčice i rikole

Međuobroci: kriške jabuke s orasima ili humus s narezanom paprikom i mrkvom

Dalila Čulić: Lash Lift tretman preporučujem svim damama koje vole prirodniji izgled trepavica.

Iako se tretman može ponavljati svakih 6 sedmica i nesmetano raditi tokom cijele godine Dalila stavlja naglasak na nadolazeće vrele ljetne dane u kojima pored svih prednosti koje donosi ovaj tretman dodatno sprječava razmazivanje šminke tokom vrućina.

Intervju: Dalila Čulić, Mbs Lash Lift edukator i jedan od vlasnika salona „Beauty by Dalila & Kenan“

Lash lift je bezbolan keratinski tretman neagresivnog uvijanja i podizanja trepavica koji je osmišljen za sve žene koje ne žele ekstenzije, a žele lijep i zavodljiv pogled. Ovaj tretman sve više dobiva na popularnosti jer je jednostavniji od stavljanja trajnih umjetnih trepavica, jeftiniji i lakši za održavanje, a može jako dobro izgledati, a efekt ovisi o vašim trepavicama. Detaljnije o tretmanu pročitajte u tekstu koji je pripremila Dalila Čulić. Lash lift čini upravo to što mu naziv govori – podiže, uvija i daje definiciju vašim trepavicama, koje su u kombinaciji s bojanjem, tamnije i primjetnije

ŠTA JE TRETAMAN LASH LIFT?

Tretman Lash Lift je bezbolan neagresivni hemijski tretman koji podrazumijeva podizanje i uvijanje prirodnih trepavica. U kombinaciji sa farbanjem trepavica ovim tretmanom dobijamo potpuni efekat maskare. Podignite, uvijene, lijepo raspoređene, raščešljane i ofarbane trepavice uveliko daju definiciju očima. Sam proces tretmana traje u sat i petnaest minuta i rezultat je vidljiv odmah nakon tretmana.

KOLIKO DUGO TRETMAN OPSTAJE?

Efekat tretmana Lash Lift u prosjeku traje 6 do 8 sedmica u ovisnosti od obnavljanja prirodnih trepavica. Dakle, prirodni ciklus obnavljanja prirodnih trepavica je oko 90 dana. Svaki dan ispadne jedna do pet trepavica a u periodu od 4 do 8 sedmica izraste nova trepavica. Sam proces obnavljanja trepavica je individualan, kod



nekog se odvija brže kod nekog sporije. Samim tim i efekat tretmana kod nekog traje duže a kod nekog kraće.

DA LI TRETMAN MOŽE BITI ŠTETAN?

Ukoliko tretman radi stručna i educirana osoba sa kvalitetnim materijalom ne može se desiti da tretman na bilo koji način našteti prirodnim trepavicama. Također, kako je bitno da se 24h nakon tretmana trepavice ne kvase, da se maskara ne koristi, te da se izbjegava odlazak u saunu i solarij.

Nevezano za tretman ono što bih istakla kao jako štetno za prirodne trepavice jeste uvijač za trepavice koji u velikoj mjeri pokida trepavice. **Ukoliko već imate želju za uvijenim trepavicama moja topla preporuka je da uradite ovaj tretman.**

DA LI JE TRETMAN LASH LIFT EFEKTAN NA SVIM VRSTAMA TREPAVICA?

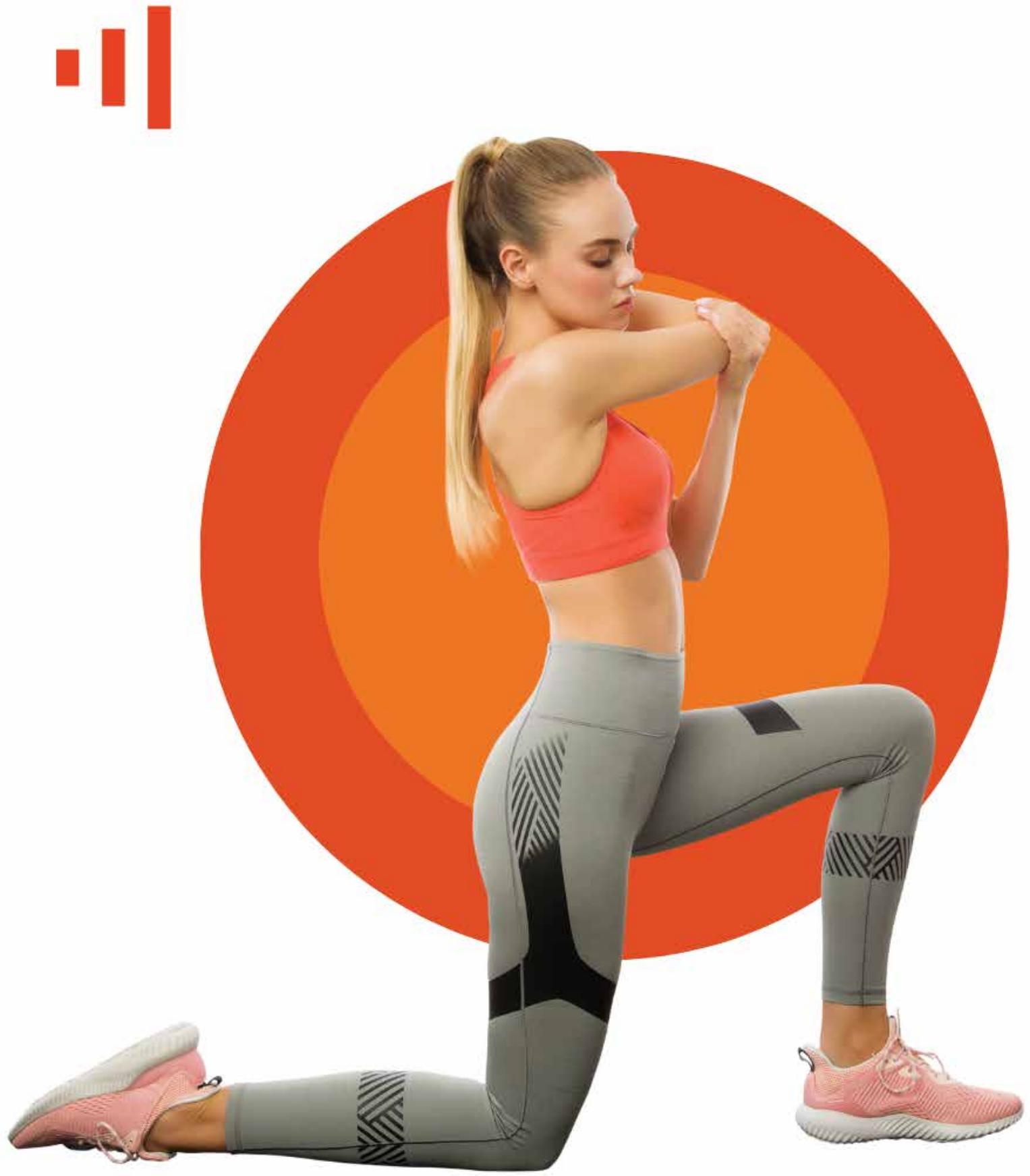
Naravno efekat tretmana ovisi o stanju prirodnih trepavica ali je u svakom slučaju efektan neovisno od dužine i gustine trepavica. Lash Lift tretman preporučujem svim damama koje vole prirodniji izgled trepavica.

KAD JE NAJBOLJE RADITI TRETMAN?

Iako se tretman može ponavljati svakih 6 sedmica i nesmetano raditi tokom cijele godine stavila bih naglasak na nadolazeće vrele ljetne dane u kojima pored svih prednosti koje donosi **ovaj tretman dodatno sprječava razmazivanje šminke tokom vrućina**. Također, istakla bih da more kao i sauna absolutno nemaju nikakav negativan utjecaj na tretman.

**Make up artistica
Dalila Čulić jedna je od vlasnika salona „Beauty by Dalila & Kenan“ u Sarajevu. U proteklih 15 godina iza sebe ima uspješne angažmane na modnim revijama, reklamnim kampanjama, editorijalima, serijalima, filmovima, spotovima i brojnim drugim događajima. Dvojac Dalila & Kenan, sestra vizažistica i brat po zanimanju frizer napravili su spoj svojih profesija unazad 7 godina.**





FITPASS NUDI BEZBROJ MOGUĆNOSTI



fitpass.ba

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.

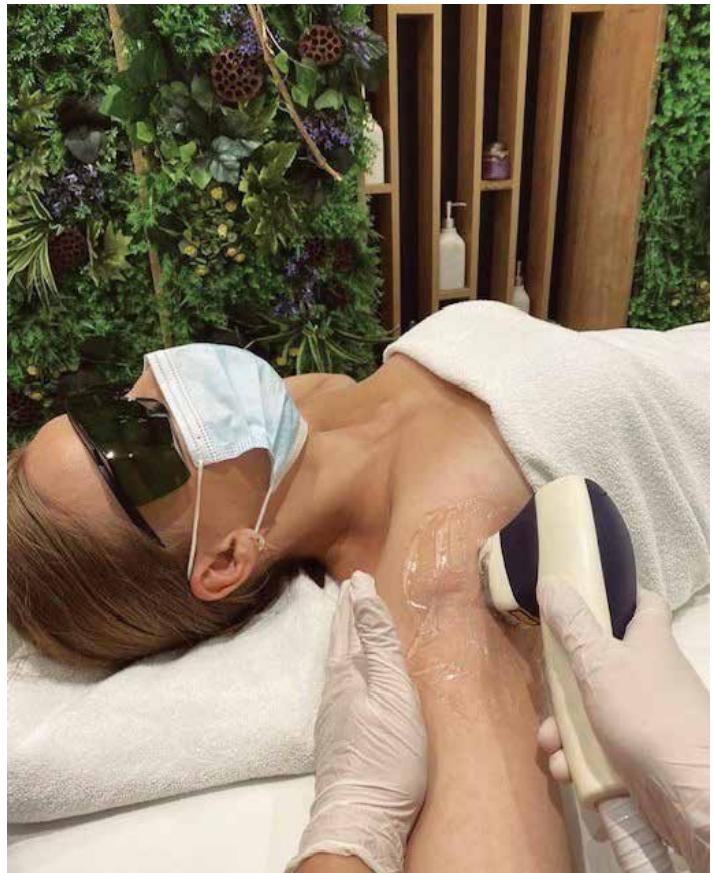
Ucentru se pruža širok raspon usluga te individualni pristup, što ih čini jedinstvenim. Sa željom da pruže vrhunsku uslugu, biraju isključivo tehnologiju i uređaje koji su dokazani svojom kvalitetom. Najvažnije mjerilo i pokazatelj njihovog rada je zadovoljstvo klijenata koji ih svojim dolaskom motivišu 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 zauvijek!'. 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



KOME BISTE POVJERILI SVOJE OČI?

NAJISKUSNIJIMA, NAJNAPREDNIJIMA, NAJVEĆIMA?



JERUZALEM ORMOŽ -

Dobre stvari u životu treba dijeliti s drugima



JERUZALEM ORMOŽ

Puklavci su kuću Puklavec Family Wines osnovali 2009. godine. No, to nije bio početak njihova ulaska u svijet vina, nego zapravo njihov veliki povratak na slovensku vinsku scenu. Naime, Martin Puklavec je još davne 1934. godine osnovao prvu ozbiljnu jeruzalemsko-ormošku vinariju. Iz nje je poslije Drugoga svjetskog rata nastala gigantska zadruga koja je dominirala slovenskim štajerskim vinogradarstvom u sedamdesetim i osamdesetim godinama prošlog stoljeća.

Prije 12 godina Vladimir Puklavec, uspješni plinski biznismen svjetskog ranga, izravni nasljednik Martina Puklavca, osnovao je novu vinariju skupa s kćerkama Tatjanom i Kristinom.

Slovenska država je u procesu denacionalizacije Pukalvcima vratila originalnu vinariju i vinograde. Obitelj Puklavec sada raspolaže s oko 600 hektara vinograda u vlasništvu plus 500 hektara vinograda pod ugovorom s kooperantima. Godišnje pune više od četiri milijuna litara vina, koja se prodaju na brojnim svjetskim tržištima.



Puklavci imaju četiri brenda: Puklavec and Friends, Jeruzalem Ormož, Estate Selection i Seven Numbers.

U Bosni i Hercegovini prisutni su sa Jeruzalem Ormožom, uvoznik i distributer je tvrtka Binwest d.o.o.

Svjedoci smo kako su slatka vina zadnjih godina doživjela „ponovni procvat“. Ako ste jedan od ljubitelja, donosimo vam kratak vodič kako odabratи ono pravo, koje će dati poseban touch svakom druženju.

RUMENI MUŠKAT

Poluslatki rumeni muškat jedno je od najpopularnijih vina iz Jeruzalem Ormož podruma. Poluslatka fantazija s karakterističnim notama muškatnog oraščića koji podsjećaju na limunsku travu, citrus, klinčice i breskvu. Služi se kao aperitiv ili uz jela iz azijske kuhinje.



MUŠKAT OTTONEL

Slatko vino koje pjeva hvalospjev modernoj ženi, karakterizira ga svježina i predivna aroma muškatnog oraščića. Čini idealnu ravnotežu između slatkoće i lakoće koju osigurava niži udio alkohola za potpuni užitak u čaši. Odlično se slaže s desertima, a možete ga ponuditi i samostalno.

Jeruzalem Ormož vina dolaze sa navojnim čepom. Često se pitamo je li vino doista bolje ako je zatvoreno plutenim čepom, a ne navojnim? *Je li istina da su vina s navojnim čepom jestinjak? Nije istina.*

Pluteni čepovi koriste se već stotinama godina, dok su navojni postali alternativa za zatvaranje boca šezdesetih godina. Nisu nikakva nedostojna zamjena za pluteni čep. Australci i Novozelandani počeli su ih prvi koristiti zbog loše kvalitete plutenih čepova proizašlih iz zaraženog hrasta koji su kvarili kvalitetu vina. Pluteni čepovi ugrozili su i vino chasselas jedne poznate švicarske vinarije pa su prvi među Europskim počeli tražiti savršenu zamjenu u obliku navojnog čepa.

Ipak, postoji jedan vrlo bitan detalj kod vina s navojnim čepom: Navojni čepovi koriste se za vina koja treba popiti u roku od pet do deset godina od punjenja.

Nije na odmet ni napomenuti kako kvalitetan, aluminijski, navojni čep nimalo ne mijenja okus vina te ne može prenijeti gljivice i pljesni koje kvare vino zatvoreno plutenim čepovima.

Život je kratak, nek bude sladak



JERUZALEM ORMOŽ

A woman with blonde hair tied back, wearing a white t-shirt and a pink tutu-style skirt, sits on a bed of pink flowers. She is looking down at her hand, which is near her mouth. To her right are two bottles of wine: a white bottle labeled "muškat ottonel" and a dark bottle labeled "Jeruzalem Ormož". The background is a solid pink color.

Za vaše omiljene ljetne šeme – Café Brazil

Dok čekamo dolazak ljeta i omiljenih aktivnosti na otvorenom, odvojimo trenutak za započinjanje nove navike i osigurajmo vrijeme za sebe u svakom danu. Predlažemo vam da u odvojenom vremenu maksimizirate užitak uz šalicu aromatične Café Brazil i knjigu odabranu po vašem ukusu!

Razgovarajući prije par dana s prijateljicama uz kafu, u vrijeme naših redovnih okupljanja, shvatile smo da sve funkcioniramo po istom obrascu. Unaprijed rasprodamo sedmicu i zatrpmo se obavezama – planiramo vrijeme za posao, vrijeme za porodicu, za kuću, ljekare, finansije, automobil, školu... Jedino vrijeme koje niti jedna od nas nikada ne planira je **VRIJEME ZA SEBE**.

Vrijeme odvojeno za sebe nekada je bilo dio čovjekove svakodnevnice, i ne samo da je dobro došlo, nego je i neophodno za naše normalno funkcioniranje. Za potpuni odmor i ponovno punjenje baterija trebamo 6 do 8 sati koliko (nadamo se) spavate svake noći. Ali našem su mozgu potrebni i mali periodi zastoja da bi se osvježio, posebno u situacijama stresa ili naprezanja. Baš kao i baterija u pametnom telefonu, većina nas treba povremenih 10 do 30 minuta svakog dana da se oslobođimo dubokih misli i odmorigmo moždane ćelije. Pauze su nam potrebne i za fizički odmor. Ako radite, recimo, visoko-stresan posao koji zahtijeva puno ručnog rada, u potrebne su vam barem dvije



pauze od 30 minuta dnevno ili ćete brzo pregorjeti.

Kakav tip pauze ćete odabrati, naravno, zavisi od vaših afiniteta, ali ako niste sigurni što će vam donijeti i zadovoljstvo i odmor, predlažemo šalicu Cafe Brazil pripremljenu po vašem ukusu i knjigu, ponovo odabranu po vašem ukusu.

Lista dobrih knjiga je beskrajna, a predlažemo vam da vratite još jednu dobru naviku i učlanite se u najbližu biblioteku, jer time pored knjige – partnera u relaksaciji, dobivate i izvrstan savjet bibliotekara i mnoštvo dobrih naslova.

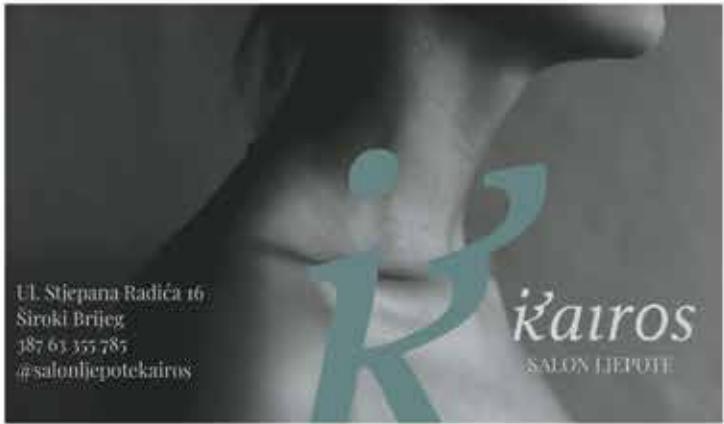
Stotine dobrih knjiga i samo jedna prava – Café Brazil!

CAFÉ
MINAS
BRAZIL
SINCE 1990

Za vaše
omiljene
ljetne šeme :)



Samo je
jedna prava



Ul. Stjepana Radića 16
Siroki Brijeg
+387 63 355 785
@salonljepotekairos

Kairos
SALON LJEPUTJE



ŽELJANA ŠIMIĆ



+387 63 275 748



beautybyzeljana@gmail.com



HERCEG STJEPANA KOSAČE 5.
LJUBUŠKI, BIH

Larisa
KOZMETIČKI SALON

Mjesto i vreme - pogodnih

Larisa Sufi

Dipl. kozmetolog - podolog

Ul. Šabana Zahirovića 2
I sprat, stan br. 4
Tuzla, 75000

Tel: +387 62 641 445

@kozmeticki_salon_larisa
Kozmetički Larisa
larisasufi@gmail.com

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

HAIR STUDIO

Nikolina

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



Vip Saloon

KEUNE
HAIR COLOR & CARE



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

- +387 63 377 447
- vipsaloon2017@gmail.com
- WpSaloon Hairstyle
- vipsaloonhairstyle
- PC Malitić - Trnmeda

antonija_brevanda_cubella
antoniacubella.com
+387 63 99 66 33
Dubrovačka 11, 88 000 Mostar

KALLOS
EDUKATOR

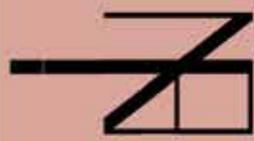


_nails_factory_

387 60 314 53 38

Braće Fejića bb,

Mostar



NAILS FACTORY

SALON LJEPUTJE I ZDRAVLJA



BEAUTY PALACE

RE MELISA KAZIC

061 827 289 062191553

beauty_palace_by_mk

Beautypalacebymk

Pijačna 3, Stup



FRIZERSKI STUDIO



Infrizerskistudio

Frizerski studio IN'

frizerskistudioin.ivana@gmail.com

063 465 399

ul. Fra Grge Martića 3, Vitez



CSI
2/21
ŠIMA
STUDIO

WhatsApp, Viber

+387 63 179 323

Instagram

frizerski_studio_simasima



FINALA VAM ŠTO ŠTE
NAŠ Klijent!

BEAUTY
by Mona

BEAUTY
by Mona



Čapljina [📍](#)
+387 63 392 206 [📞](#)
[beauty.bymona](#) [📸](#)
Beauty by Mona [📍](#)

+387 61 678 338
Lukavac 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



PRIJEDORSKA 91
SANSKI MOST
📞 037 684 297
🌐 FRIZERSKI_SALON_SANELA
👤 FRIZERSKI SALON SANELA

NAILS BY

Zorica

+387 66 270 433

UL. NIKOLA TESLA 5A
NEVESINJE



LJILJANA BUDIC
PERMANENT MAKEUP

Bj

📞 066 285 564
📍 Gradiške brigade bb, Gradiška
👤 ljiljana.budic
👤 Ljiljana Budić



Stars M
HAIR SALON

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



Nudimo sve frizerske usluge kao i nadogradnja najkvalitetnije kose, nadogradnja noktiju, sminkanje, Japansko iscrtavanje obrva, puder obrve te skidanje tetovaža laserom i trajne šminke.

Izeta Nanica, 77 220 Cazin (u sklopu Motela Huremagic)

+ 387 61 436 063

FIZIO CINTAR

Slobodan Gutović, dipl. fizoterapeut

Hercega Stefana 1, 89240 Gacko
065 239 218

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

Hadis Maramicou

Željeznička br. 8., Blatuša
Ekor komerc - II sprat
+387 63 486 783

Hair salon by Hadis
frizerskistudiohadis.com

2A Milanka Bošnjaković | CEO & Founder

+387 62 676 675 +387 61 955 566

TC Sjenjak, Tuzla

kozmeticki salon 2A
kozmeticki_salon_2A

Kozmetički salon
Dila

062 827 336
adila_87_nails
Šišići bb, Živinice
Nadogradnja noktiju Dila
VI. Adila Suljić

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

KOZMETIČKI SALON
www.kozmeticikisalonada.com

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

ALISA Šanalija OSMANKOVIC
062 304 163 SARAJEVO

ELEGIA
Kralja Tomislava 81
Mostar
063419507
Halime Sokolaj

KOZMETIČKI SALON
Beauty Dragana

EDUKACIJE I TRETMANI

065 033 371 065 922 075
dragana.radic93@gmail.com
www.reallygreatsite.com
draganaa.stancic
Karadorđeva 53, Doboj

BEAUTY BASICS STUDIO

+387/66-936-795
beauty_basics@yahoo.com
Svetosavska 10, Trebinje 89101

FAM

FRIZERSKI SALON

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

EDUKACIJE & TRETMANI

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

@ studior.studio
sladjana.jeftic@sviato.academy
salonijepote.studior@gmail.com



BS best style

FRIZERSKO-KOZMETIČKI
STUDIO

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

Radno vrijeme:
pon-pet 08-19h
sub 08-17h

Tjana Martinović™



+387 66 795 700

OM
SALON

OM SALON 1.maja br. 5
066 099 980

OM STUDIO Muharema Suljanovića 9
065 000 880

OM BEAUTY BAR Branislava Nušića 1
066 772 235



GRAND MASTER
MENSURA MEGY HODZIC
LE SALON D.O.O.

KALMIJA BARIHA 1
1010 SARAJEVO

- PHIACADEMY@PHIACADEMY.COM
- +387 62 667 066
- +387 62 666 634
- PHIACADEMY_BH
- GRAND_MASTER_MEGY

LA PIEL
Centar za lasersku depilaciju i negu lica

LA PIEL Mostar

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

info@lapielbeauty.ba
www.lapielbeauty.ba

Barber shop
ZELJKO LONCAR

ŽELJKO LONČAR

+387 63 700 232

zeljoloncar123@gmail.com

zeljko_loncar_barber_shop

Zagrebačka bb, 88240 Posušje

MIMICA
SALON IJEPOTE
KONTAKT:
OBALA LUKA VUKALOVIĆA 18B
066 955 933
MANIKIR | PEDIKIR | DEPILACIJA | PUDER OBRVE | PROFESIONALNO SMINKANJE



AURA mesoesthetic

THALGO ASTRIDAE

NARUČI ONLINE



www.bjovanapanic.com

S.p. Jovana Panic Banja Luka
Milana Karanovića 53, Banja Luka

• www.bjovanapanic.com • [@jovana_panic_beautycorner](https://www.instagram.com/jovana_panic_beautycorner)

• [Beauty Corner by Jovana Panic](#)

066 510 610

SARAJEVO, 16.-17.09.2023.
SKENDERIJA - DVORANA MIRZA DELIBASIĆ

LJEPOTA • KOZMETIKA • PROFESIONALNA KOZMETIKA
PRIRODNA KOZMETIKA • KOSA • NOKTI • KOŽA • ZDRAVLJE
PARFEMI • WELLNESS • OPREMA ZA SALONE

- STEFAN SUBOTIĆ
- LJUDMILA VALJEVAC
- VINKA ZAVIŠIĆ

Masterclass

**16.09. i
17.09.2023**

www.sajam.beautiful.ba/



URBAN Care

HYALURONIC ACID & COLLAGEN

za suhu, oštećenu i beživotnu kosu



NOVO



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

SARAJEVO 25. -27. JULI, 2023.

WORLDS

PMU & MICROBLADING CHAMPIONSHIP

PRIJAVE SU OTVORENE!



Maja Granic

Merima Sivsic

APARATI, OPREMA I NAMJEŠTAJ za kozmetičke salone,
provjerенog kvaliteta



DIODNI LASERSKI APARAT ZA EPILACIJU

Bezbjedan, brz i bezbolan način trajnog uklanjanja
neželjenih dlačica sa svih dijelova lica i tijela
Trostruki sistem hlađenja aparata omogućava
duže vrijeme rada
Snaga lasera: 1000 W



APARAT ZA LASERSKO UKLANJANJE TETOVAŽA I TRAJNE ŠMINKE SVIH BOJA I INTENZITETA

Koristi se i za uklanjanje hiperpigmentacija i
drugih pigmenta i flekica sa kože
Snaga: 2000 W



Vjerujemo u moć prirode i njenu sposobnost da nam pruži blagotovorne i efikasne sastojke za njegu kože.

volimoprirodno.net