



Μόδα

και

Ομορφιά

"οι νέοι μπροστά στη
ζωή"

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

«ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ-ΟΙ ΝΕΟΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ»

ΘΕΜΑ : ΜΟΔΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

Χαβιά Σταυρούλα

Κυριάκου Μαίρη

Ανδρειώτου Μαρία

Νηστευτοπούλου Μαρία

Μάρκου Δέσποινα

Τσομπανέλλης Δημήτρης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

Παπαχαραλάμπους Ζωή

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:

Παπαχαραλάμπους Ζωή

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

♣ ΕΣΕΙΣ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΚΑΙ Η... ΟΜΟΡΦΙΑ ΣΑΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ!

ΎΠΝΟΣ: Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ - ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΝ ΑΠΟΛΑΨΕΤΕ!σελ 5

Η ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΑΙΩΝΑ 1900-1919.....σελ 7

♣ Η ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ '20

Η ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΝΔΡΩΝ.....σελ 8

Η ΚΟΜΜΩΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.....σελ 9

♣ ΜΟΔΑ ΚΑΙ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΤΙΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ '70,'80.....σελ 11

♣ ΤΙΡΚΟΥΑΖ - ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥ 2010!σελ 13

♣ ΒΑΛΕ ΤΟ ΦΟΥΞΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥσελ 18

♣ BURBERRY.....σελ 19

♣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΓΕΝΑ ΚΑΙ ΜΟΔΑ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑσελ 22

♣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΓΕΝΝΑ 2013 ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΝΤΥΣΙΜΟ ΜΕ ΣΤΙΑ.....σελ 24

♣ ΑΝΔΡΙΚΗ ΜΟΔΑ: ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ-ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2012-2013.....σελ 26

♣ ΑΝΤΡΙΚΟ ΣΤΥΛ: 15 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΆΝΤΡΑΣσελ 30

♣ ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΑΝΔΡΙΚΟ ΝΤΥΣΙΜΟ, ΑΝΤΙΔΟΤΟ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ.....σελ 32

♣ ΑΝΔΡΙΚΟ ΝΤΥΣΙΜΟ: 10 ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕσελ 34

♣ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΙ ΧΡΩΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ ΣΟΥ ΠΑΕΙ.....σελ 37

♣ ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΚΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΑΣ ΕΥΚΟΛΑ!σελ 39

♣ **ΟΛΕΣ ΟΙ ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ -**

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΤΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΠΟΤΕ ΞΑΝΑ ΑΝΑΚΑΤΕΜΕΝΑσελ 41

♣ **DIY: ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΕΣΚΑΡΟΥΜΕ ΤΟ ΚΟΥΡΕΜΑ ΜΟΝΕΣ ΜΑΣ.....σελ 47**

♣ **ΠΩΣ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΤΑ ΚΙΛΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ-ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΝΑ!σελ 48**

♣ **ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΣΤΗΝ ΕΞΩΠΟΡΤΑ ΣΕ ΧΡΟΝΟ ΡΕΚΟΡ**

ΜΟΝΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ 7 ΒΗΜΑΤΑ!σελ 52

♣ **ΣΩΣΤΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΣΑΣσελ 58**

♣ **ΦΤΙΑΞΤΕ ΜΟΝΕΣ ΣΑΣ ΥΠΕΡΟΧΟ ΦΥΣΙΚΟ ΡΟΥΖ.....σελ 64**

♣ **8 MAKEUP TIPS ΓΙΑ ΕΥΑΪΣΘΗΤΑ ΜΑΤΙΑσελ 65**

♣ **ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ - CONVERSE.....σελ 67**

Εσείς Κοιμάστε και η... Ομορφιά σας Δουλεύει! Ύπνος: Ο Καλύτερος Σύμμαχος της Αντιγήρανσης - Πώς να τον απολαύσετε!



Ύπνος

Ακούμε καθημερινά για τον χρυσό κανόνα του “οχτάωρου ύπνου”, παρόλο που οι ώρες ανάπαυσης σήμερα, δεν ξεπερνούν κατά μέσο όρο τις 7!

Κι όμως η σημασία του ύπνου είναι ουσιαστική τόσο για την ψυχή και το σώμα, όσο και για το δέρμα μας.

Ο ύπνος αποτελεί πηγή νεότητας, αφού κατά τη διάρκεια του βραδινού ύπνου ενεργοποιούνται διάφορα ένζυμα που αποκαθιστούν τις βλάβες των κυττάρων ή αντικαθιστούν τα παλιά με νέα.

Επομένως όσο εσείς κοιμάστε, ο οργανισμός σας φροντίζει να σας κάνει νεότερους.

Οι 8 ώρες καθημερινού ύπνου βοηθούν το οργανισμό να χαλαρώσει, να παράγει κολλαγόνο και να θρέψει το δέρμα, αφού κατά το πρώτο μισό της νύχτας η υπόφυση παράγει στο στάδιο του βαθύ ύπνου την αυξητική ορμόνη, που αποτελεί το καλύτερο σωματικό μέσο αντιγήρανσης.

Από την άλλη πλευρά, ο ανεπαρκής ύπνος, εκτός από την μείωση της ενέργειας και της εργασιακής παραγωγικότητας, προκαλεί σοβαρή βλάβη και στο δέρμα, εμφανίζοντας χλομάδα, μαύρους κύκλους και ανικανότητα για επιδιορθώσεις της φθοράς της επιδερμίδας και ανανέωσής της.

Φυσικά, λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής όλο και περισσότεροι άνθρωποι υποφέρουν από διαταραχές του ύπνου, χωρίς να απολαμβάνουν την αναζωογόνηση που μπορεί να τους προσφέρει.

Αντιλαμβάνοντας λοιπόν την ουσιαστική ανάγκη του ανθρώπου για ξεκούραση και χαλάρωση, συγκεντρώσαμε παρακάτω όλα τα μυστικά που θα σας οδηγήσουν σε έναν πλήρη και απολαυστικό ύπνο:

- Προσπαθήστε κάθε βράδυ να χαλαρώνετε, φτιάχνοντας ίσως έναν δικό σας τελετουργικό ύπνου.
Επιλέξτε, για παράδειγμα, να ακούσετε μια απαλή μουσική που σας αρέσει και ανάψτε αρωματικά κεριά, κάντε ένα χλιαρό μπάνιο και πιείτε ένα χαμομήλι ή τσάι με βότανα που καταπολεμούν το στρες, όπως κιτροβάλσαμο, βαλεριάνα, λυκίσκος, πασιφλόρα και άνθη φλαμουριάς, προσθέτοντας λίγο μέλι.
- Αποφύγετε κατά τις τελευταίες ώρες της ημέρας τον καφέ, το τσάι, το τσιγάρο, τη μαύρη σοκολάτα και τα αλκοολούχα ποτά σε μεγάλες ποσότητες, το άπαχο γάλα και το άπαχο γιαούρτι, γιατί περιέχουν διεγερτικές ουσίες που διώχνουν τον ύπνο.
- Αποφύγετε τα βαριά και πικάντικα φαγητά και προτιμήστε ένα ελαφρύ δείπνο, τουλάχιστον 3 ώρες πριν τον βραδινό ύπνο.
- Βάλτε στον πρόγραμμά σας την καθημερινή άσκηση αλλά κανονίστε να μεσολαβούν τουλάχιστον 2 ώρες μέχρι τον βραδινό ύπνο.
- Για να έχετε λοιπόν έναν καλό ύπνο, αποφύγετε την έντονη άσκηση και κάντε μία απλή βόλτα.
- Μην δουλεύετε στο υπνοδωμάτιο γιατί με αυτό τον τρόπο μεταφέρετε τα επαγγελματικά σας προβλήματα στον ύπνο σας και αποφύγετε τις έντονες και πιεστικές συζητήσεις, αρκετές ώρες πριν κοιμηθείτε.
- Φροντίστε την ατμόσφαιρα του υπνοδωματίου σας, έτσι ώστε να έχετε έναν ήρεμο, καλά αεριζόμενο και ελεγχόμενης θερμοκρασίας και υγρασίας χώρο ύπνου.
- Αν ξυπνάτε με την ανατολή του ηλίου, ενώ θέλετε και μπορείτε να κοιμηθείτε κι άλλο, κλείστε καλά τα παντζούρια από βραδύς και αντικαταστήστε σήμερα κιόλας τις απλές κλασικές κουρτίνες με κουρτίνες συσκότησης.
- Ένας καλός ύπνος θέλει ελαφρά και ζεστά σκεπάσματα, χωρίς πολλά και βαριά ρούχα, επιλέγοντας πάντα το κατάλληλο στρώμα και κρεβάτι για τις δικές σας ανάγκες.

- Εάν 30 λεπτά αφότου ξαπλώσατε, δεν έχετε καταφέρει να κοιμηθείτε, δοκιμάστε να αλλάξετε δωμάτιο ύπνου, αν αυτό είναι εφικτό, και μην στριφογυρίζετε στο κρεβάτι γιατί αγχώνεστε χειρότερα.
- Εάν ο ύπνος καθυστερεί, απασχολήστε τη σκέψη σας με κάτι ευχάριστο ή αλλιώς σηκωθείτε, κάντε μία σύντομη δουλειά και ξαναπροσπαθήστε σε λίγο.

Και μην ξεχνάτε ότι ένας καλός ύπνος δεν θέλει έγνοιες!

Η ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΑΙΩΝΑ 1900-1919



Όλες οι αλλαγές που έγιναν αυτή την εποχή ήταν εξαιτίας του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου (1914-1918). Οι γυναίκες σταμάτησαν να φοράνε κοσμήματα και εντυπωσιακά ρούχα, άρχισαν να παίρνουν μέρος σε φιλανθρωπικά έργα, με αποτέλεσμα να διευρύνουν τους ορίζοντές τους και άλλαξαν την εμφάνισή τους για πάντα. Ενώπιον του πολέμου δεν υπήρχαν κοινωνικές τάξεις και όλες οι γυναίκες άρχισαν να ντύνονται πανομοιότυπα. Η επιρροή του πολέμου στη μόδα έγινε αισθητή με τα στρατιωτικά σιρίτια, τις ζώνες με αγκράφες και με τις φούστες των γυναικών, λόγω πρακτικής αναγκαιότητας

έγιναν πιο κοντές και έφτασαν μέχρι τους αστραγάλους (για πρώτη φορά το 1915 έφτασαν σε αυτό το ύψος οι φούστες όπου και παρέμειναν μέχρι το 1918). Οι άντρες φορούσαν κοστούμι, λίγο μεσάτο και κουμπωμένο ψηλά. Ως επίσημο ένδυμα καθιερώθηκε το σμόκιν. Σε γενικές γραμμές που επικράτησαν τα σκούρα χρώματα στα ρούχα, αφού όλοι ήταν επηρεασμένοι από την απώλεια αγαπημένων προσώπων εξαιτίας του πολέμου

Η ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ '20



μέχρι το γόνατο μόνο μεταξύ 1926 και 1928 και αυτή ήταν η μοναδική περίοδος που τα βραδινά φορέματα έφταναν σε αυτό το μήκος.

Μετά τον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο οι κοινωνικές και οι οικονομικές εξελίξεις άλλαξαν τελείως τον ρόλο των γυναικών και έκαναν την εμφάνιση τους επαναστατικές καινοτομίες στην γυναικεία ενδυμασία. Αυτό που έρχεται στο μυαλό των περισσότερων όταν αναφερόμαστε στην

δεκαετία του '20 είναι το αλά "garçonne" style. Στην πραγματικότητα όμως αυτό το στυλ έκανε την εμφάνιση του μετά το 1926. Τα προηγούμενα χρόνια το μήκος των φορεμάτων και των παλτό έφτανε μέχρι τη γάμπα. Τα φορέματα και οι φούστες κόντυναν

Η καθημερινή ενδυμασία των αντρών ήταν σοβαρή ή σπορ. Το σακάκι ήταν ιδιαίτερα σοβαρό, μονόπετο, με ψηλή μέση. Τα παντελόνια κόντιναν προς τα κάτω. Το γιλέκο το βράδυ και το πουλόβερ την ημέρα αποτελούσαν απαραίτητα συστατικά της ανδρικής ενδυμασίας. Η επίσημη ενδυμασία παρέμεινε αυστηρή.



Edwardian Hairstyles
Glamourdaze

Η οικονομική κρίση (1929), η ανεργία και η εμφάνιση του εθνικοσοσιαλισμού ήταν κάποια φαινόμενα που επηρέασαν έντονα όλους τους τομείς της ζωής την περίοδο αυτή και φυσικά και

τη μόδα.

Η γυναικεία ενδυμασία για το πρωί ήταν θηλυκή και καθωσπρέπει και για το βράδυ θα μπορούσε να χαρακτηριστεί λαμπερή και

αστραφτερή. Τα προηγούμενα χρόνια δεν ενδιέφερε τις γυναίκες τα ρούχα που θα φοράνε να είναι πρακτικά, αφού οι καθημερινές δουλειές γίνονταν από τις υπηρέτριες.

Τη δεκαετία του '30 όμως, τα πράγματα άλλαξαν, οι γυναίκες έγιναν περισσότερο παραγωγικές και πολυάσχολες, αυτό είχε ως αποτέλεσμα την εμφάνιση πιο πρακτικών και απλών ρούχων που έδιναν ελευθερία στις κινήσεις για την

ημέρα. Τα πιο εντυπωσιακά και πολυτελή φορέματα τα φορούσαν στις βραδινές τους εμφανίσεις. Την περίοδο αυτή επίσης, έκαναν την εμφάνισή τους νέα υφάσματα που ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένα στις βραδινά φορέματα, όπως το μεταλλικό φορέματα ήταν από ανάλαφρα χυτά υφάσματα, τη μέρα βρίσκονταν στα είκοσι εκατοστά από το έδαφος και το βράδυ άγγιζαν τον αστράγαλο, τόνιζαν τη μέση, ήταν εφαρμοστά στους γοφούς και στο κάτω μέρος ήταν σε σχήμα καμπάνας, τα βραδινά φορέματα είχαν ντεκολτέ και ένα μικρό είδος πέπλου στο πίσω μέρος. Τέλος η στενή γραμμή επικράτησε και στις ζακέτες και στα παλτό.

Η ανδρική ενδυμασία παρέμεινε συντηρητική και μόνο η καθημερινή ενδυμασία με τον καιρό, έγινε πιο

σπορ. Οι άνδρες φορούσαν μεσάτα σακάκια που τόνιζαν τους ώμους και παντελόνια σε ευθεία γραμμή με φαρδιά ρεβέρ.

Αξίζει να αναφερθεί ότι εκείνη την περίοδο έκτος την Coco Channel που έκανε την εμφάνιση της την



προηγούμενη δεκαετία, υπήρχαν και κάποιες άλλες μεγάλες σχεδιάστριες όπως η ιταλίδα Elsa Schiaparelli (που αποτέλεσε εξαίρεση σε αυτή τη λιτή μόδα και σε συνεργασία με τον Σαλβατόρε Νταλί και τον Ζαν Κοκτό εμπλούτισε τις δημιουργίες της με σουρεαλιστικές πινελιές) και η γαλλίδα Madeleine Vionnet.

**Τέλος αξιοσημείωτο
είναι το γεγονός πως
πρότυπα της εποχής
ήταν σταρ του
θεάτρου και του
κινηματογράφου.
Μπορούμε να
αναφέρουμε ως
χαρακτηριστικό
παράδειγμα την
Marlene Dietrich.
Ήταν η πρώτη
γυναίκα που κάπνισε
δημόσια και φόρεσε
αντρικό κουστούμι.**

ΜΟΔΑ ΚΑΙ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΤΙΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ '70, '80



ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ '70

Το ξεκίνημα της δεκαετίας του '70 χαρακτηρίζεται από μια γενική απογοήτευση. Από παντού κατέφθανε η ηχώ του πολέμου στο Βιετνάμ, η ύφεση έβαλε τέλος στο

shopping με ελαφριά καρδιά και η κρίση με το πετρέλαιο, πυροδότησε μια αληθινή και ιδιαίτερη λιτότητα.

Στο χώρο της μόδας επικρατούσε αναρχία. Ο Ralph Lauren βρήκε καταφύγιο στο νεορομαντισμό. Οι σταρ της rock πυροδότησαν την μανία για τα λούρεξ και το υπερβολικό γκλίτερ. Είναι η εποχή που μεσουράνησαν τα καυτά σορτς, οι πλατφόρμες που σπάνε τους αστραγάλους και τα πουκάμισα που εφαρμόζουν σαν γάντι (λόγω των συνθετικών υφασμάτων), με τους γιακάδες τους όρθιους. Το disco style έκανε την εμφάνιση του την εποχή αυτή. Χαρακτηρίζεται από ελαστικά ρούχα, φανταχτερά χρώματα και γυαλιστερά υφάσματα.

Οι συγκριτικά πιο συντηρητικές ή μεγαλύτερες γυναίκες φορούσαν μίντι φούστες και φορέματα με τονισμένη μέση (με ζώνη ή χωρίς). Επικράτησε η γραμμή T γραμμή, που τόνιζε τους ώμους και προμήνυε την εμφάνιση ενός πιο αυστηρού στυλ, για τα επόμενα χρόνια. Αξίζει να αναφερθεί ότι επανήλθαν στη μόδα τα μεγάλα καπέλα με πέπλο.

Τα τζιν την εποχή αυτή, ήταν ιδιαίτερα εφαρμοστά και σε συνδυασμό με τα δερμάτινα, τα T-shirt με τις στάμπες και τα εκκεντρικά κουρέματα αποτελούσαν το επονομαζόμενο στυλ των Punk, που εμφανίστηκε την δεκαετία των '70s, με χαρακτηριστικό εκπρόσωπο τη σχεδιάστρια Vivienne Westwood.

Σε ότι έχει σχέση με την ανδρική μόδα, τα ανδρικά πουκάμισα συνήθως ήταν καρό ή ριγέ, τα σακάκια ήταν μεσάτα με στενούς ώμους και τα παντελόνια με στενό καβάλο και φαρδιά προς το κάτω μέρος. Στα ανδρικά αξεσουάρ προστέθηκαν οι τσάντες. Επιπροσθέτως την εποχή εκείνη οι άντρες δεν φορούσαν τόσο συχνά γραβάτες αλλά προτιμούσαν τα κασκόλ και τα μαντίλια.

ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ '80

Η ανάκαμψη της οικονομίας στις αρχές της δεκαετίας του '80 έφερε μαζί της, πιο κοντά μήκη, ενώ η εμμονή με την υγιεινή ζωή και τη γυμναστική έκανε πιο λεπτές και νευρώδεις τις σιλουέτες. Εμφανής ήταν επίσης η ανάγκη των ανθρώπων για μια διαφορετική και ξεχωριστή ΜΟΔΑ ΚΑΙ εμφάνιση, η οποία αποτελούσε και κριτήριο για την κοινωνική τους κατάταξη . Την πρώτη τους εμφάνιση έκαναν αυτή τη δεκαετία μεγάλοι σχεδιαστές, όπως ο Γιόζι Γιαμαμότο και οι Κένζο και Ρέι Καβακούμπο του οίκου Comme des Garçons.

Οι θηλυκές γραμμές που επικράτησαν, που αντιπροσωπευόταν από pencil φούστες με ψηλή μέση ήρθαν σε αντίθεση με το rock στυλ που χαρακτηρίζεται από δερμάτινα, ολόσωμες φόρμες, τρούκς και αλυσίδες. Σε γενικές γραμμές στυλ από προηγούμενες δεκαετίες επανήλθαν και δημιούργησαν μία πολυσχιδή μόδα.

Στην ανδρική μόδα επικρατεί το παραδοσιακό κοστούμι, άνετο και κλασικό. Τα παλτά και τα trench coat είναι πολύ διαδεδομένα την εποχή αυτή.

Δεν νομίζω ότι χρειάζεται να γίνει εκτενέστερη αναφορά σε αυτή τη δεκαετία, αφού είναι αρκετά κοντά χρονολογικά στους περισσότερους από εμάς. Αρκεί να ανακαλέσουμε στη μνήμη μας κάποιες σειρές ή ταινίες που αντιπροσωπεύουν απόλυτα την εποχή αυτή, όπως η Δυναστεία και το Ντάλας.

Τιρκουάζ - Το χρώμα του 2010!



Τιρκουάζ - Το χρώμα του 2010!

Σύμφωνα με
ανακοίνωση
της Pantone,
το Τιρκουάζ
είναι το
χρώμα του
2010.

Λίγο μπλε,
λίγο πράσινο
και έχουμε

αυτή την φωτεινή απόχρωση, το τιρκουάζ, ένα χρώμα που θυμίζει τροπικά νερά, ελευθερία, ήρεμη σκέψη και καλή υγεία.

Για πολλούς μάλιστα το τιρκουάζ θεωρείται χρώμα θεραπευτικό, χρώμα προστασίας...φυλακτό (εδώ κολλάει και το τιρκουάζ ματάκι!).

Το σίγουρο είναι πως είναι ένα χρώμα εντυπωσιακό, που μας ταξιδεύει και που θα μας κάνει να νιώθουμε όμορφα όταν το φοράμε!

Το τιρκουάζ ταιριάζει ιδανικά με όλες τις nude αποχρώσεις, με το καφέ, το άσπρο και το μοβ, ενώ αποκτά ένα πιο glamorous ύφος όταν το συνδυάζουμε με χρυσά και ασημένια αξεσουάρ!

Φέτος έχει φορεθεί ήδη από πολλές celebrities που ακολουθούν πιστά τις τάσεις της μόδας και σε όλους τους παραπάνω συνδυασμούς. Έτσι έχουμε...

Τιρκουάζ φόρεμα με ζεστές καφέ και nude αποχρώσεις σε παπούτσια ή συνδυασμένο με αξεσουάρ από ξύλο! .



*Τιρκουάζ φόρεμα με χρυσές
λεπτομέρειες και αζεσουάρ ή χρυσά
παπούτσια!*



*Sexy αέρινο τιρκουάζ φόρεμα με
nude πέδιλα και studs!*



*Τιρκουάζ κλασικές γραμμές με ασημένιες γόβες και αζεσουάρ για να
μοιάζεις με πριγκίπισσα!*



*Εξωτικό look με τερκουάζ ριχτό φόρεμα και animal print ή zebra
λεπτομέρειες και λευκά flats!*

To Τερκουάζ σε εικόνες.....totally in Fashion!

Αξεσουάρ



Τσάντες

**Προϊόντα
Ομορφιάς**





Παπούτσια

Φόρεμα

Vivienne Westwood, τσαντάκι LUELLA, peep toe flats Giuseppe Zanotti, σκουλαρίκια Andrew Hamilton, κολιέ και βραχιόλι NATALIA BRILLI, μανό USLU AIRLINES (Cult), clips για τα μαλλιά Monsoon Accessorize, βάζο Waylande Gregory, χτενάκι με φιόγκο για τα μαλλιά LOWIE.

• Βάλε το φούξια στη ζωή σου



Η άνοιξη ήρθε επιτέλους και φέτος ένα από τα must χρώματα της σεζόν είναι του φούξια!

Επειδή είναι όμως ένα δύσκολο χρώμα σας έχουμε τρεις συμβουλές για το πώς θα μπορέσετε να το φορέσετε χωρίς η εμφάνισή σας να είναι υπερβολική.

Το απλό φούξια φορεματάκι

Μέχρι τώρα γνωρίζατε το little black dress. Ε... τώρα που είναι άνοιξη μπορείτε να φορέσετε ένα απλό φούξια φορεματάκι το οποίο θα συνδυάσετε με πινελιές... χρυσού.

Συνδυάστε το με ένα μικρό τσαντάκι σε ουδέτερες αποχρώσεις, ή σε κροκό και φίδι που θα έχει μια λεπτή χρυσή αλυσίδα. Φορέστε nude γόβες που αναδεικνύουν το πόδι σας και επιλέξτε μόνο ένα χρυσό δαχτυλίδι με

φουξ λεπτομέρειες.

Το λαχούρι

Αν σας αρέσουν τα έντονα σχέδια στα ρούχα σας υπάρχει τρόπος να τα συνδυάσετε με το φούξια. Προτιμείστε ένα φόρεμα ή μια φούστα με έντονα σχέδια σε αποχρώσεις κοντά στο φούξια. Για να αναδείξετε το ρούχο σας επιλέξτε ένα ζευγάρι φούξια γόβες και κρατείστε ένα κλασικό clutch bag σε nude απόχρωση.

Για χαλαρές τύπισσες

Αν είστε λάτρεις του χαλαρού ντυσίματος και δεν θέλετε να βλέπετε ούτε φορέματα, ούτε τακούνια, αλλά σας αρέσει πολύ το φούξια χρώμα, υπάρχει το ιδανικό look και για σας.

Φορέστε ένα στενό φούξια παντελόνι, συνδυασμένο με μια τουνίκ με πιο ουδέτερα χρώματα και συνδυάστε το με χρυσά σανδάλια και κοσμήματα σε τόνους του χρυσού και του μπλε του κοβαλτίου που είναι πολύ στη μόδα φέτος.

burberry



Το βρετανικό στυλ κυριαρχεί σε όλα τα σχέδια burberry.

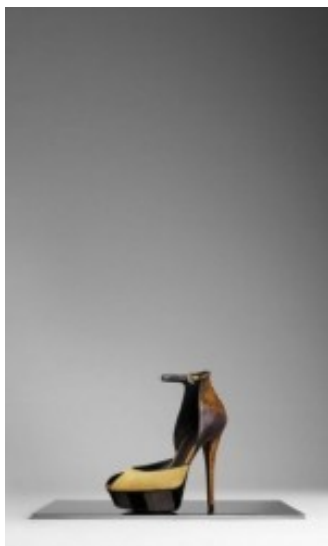
Αν είσαι sophisticated και θέλεις να το δείχνεις, δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος από ένα ζευγάρι παπούτσια burberry. Διάλεξε ανάμεσα στις πανέμορφες Γαλότσες Burberry, στα sexy Μποτάκια ή στα ανάλαφρα Σανδάλια και Πλατφόρμες.

Ο διάσημος οίκος μόδας Burberry κυκλοφόρησε τη νέα του συλλογή με παπούτσια για την Άνοιξη και το Καλοκαίρι του 2013, μία συλλογή που, όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, είναι πρώτη στις προτιμήσεις των γυναικών.

Στη νέα collection burberry βρήκαμε πανέμορφα Σανδάλια, Πλατφόρμες και Espadrilles σε σχέδια που ακολουθούν πιστά το κλασικό στυλ του οίκου και σε χρώματα που δεν διακινδυνεύουν με εντονούς συνδυασμούς, καθώς στα περισσότερα σχέδια δεν θα βρεις πάνω από 2 χρώματα στο ίδιο παπούτσι, και αυτά είναι συνήθως διαφορετικές αποχρώσεις του ίδιου χρώματος, με εξαίρεση το μαύρο που φυσικά πάει με τα πάντα.



Φυσικά, όπως καταλαβαίνεις, τα υποδήματα Burberry είναι luxury Fashion και κοστολογούνται αντίστοιχα, με τιμές που θα ξετινάξουν την τσέπη σου, αλλά ως γνωστόν ότι πληρώσεις παίρνεις. Βέβαια ευτυχώς το θαυμάζειν είναι τσάμπα, οπότε απόλαυσε τα πιο όμορφα σανδάλια και πλατφόρμες Burberry της νέας συλλογής Άνοιξη Καλοκαίρι 2013



Χριστούγεννα και μόδα του σήμερα

..Μια από τις πιο χαρακτηριστικές τάσεις του φετινού χειμώνα και των Χριστουγέννων, είναι η θριαμβευτική επιστροφή των πλεκτών. Ρούχα με ξεχωριστή θηλυκότητα, ευκολοφόρετα και πάνω απ' όλα άνετα και ζεστά.

Όλα αυτά βέβαια είναι πολύ ωραία, αλλά το πρόβλημα είναι ότι τις περισσότερες φορές, αυτά τα ρούχα είναι ευπαθή και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή για να μην χάσουν τη φόρμα τους.

Έλα λοιπόν καλή μου φίλη να δούμε κάποια πολύ βασικά μυστικά που θα σε βοηθήσουν να συντηρήσεις τα πλεκτά σου σε άριστη κατάσταση, για να μπορέσεις να τα χαρείς ακόμα περισσότερο.

1. Διάβασε την ετικέτα
2. Πλύνε το όπως πρέπει



Στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι απόλυτα ασφαλές να πλύνεις το πλεκτό σου ρούχο. Συνήθως, εάν η σύνθεσή του είναι “Συνθετικό” ή “Μαλλί με Συνθετικό”, μπορείς να το πλύνεις στο πλυντήριο, χρησιμοποιώντας το αντίστοιχο πρόγραμμα για συνθετικά ή μεικτά ρούχα. Εάν όμως είναι “Μαλλί 100%”, σίγουρα θα πρέπει να αποφύγεις να το πλύνεις στο πλυντήριο, εκτός εάν στην ετικέτα δεις ένδειξη ότι επιτρέπεται να το κάνεις. Τα περισσότερα πλεκτά, είναι πιο σίγουρο να τα πλένεις στο χέρι, αν όμως δεν είσαι απόλυτα σίγουρη, τότε ίσως η καλύτερη λύση είναι να το δώσεις στο καθαριστήριο, εάν φυσικά το εμπιστεύεσαι! Στέγνωσέ το προσεκτικά

Πριν να απλώσεις το πλεκτό σου, είναι καλό να αφαιρέσεις όσο περισσότερη υγρασία μπορείς, τυλίγοντάς το σε στεγνή πετσέτα. Θα πρέπει να αποφύγεις τους στύψιμο, καθώς αυτό μπορεί να σπάσει τις ίνες του και το ρούχο σου να χάσει τη φόρμα του. Στη συνέχεια, άπλωσέ το επάνω σε μια στεγνή πετσέτα ή σε μια επίπεδη επιφάνεια για να στεγνώσει τελείως.

Η τάση των πλεκτών ζακετών... στα ύψη!
Δεν υπάρχει γυναικεία
γκαρνταρόμπα που να μην έχει
έστω και μια πλεκτή ζακέτα! Φέτος
το χειμώνα, οι ζακέτες διαθέτουν
μια πιο γυναικεία αίσθηση, αφού
αρκετές έχουν το σχέδιο του
«χαμόγελου», ενώ άλλες παίζουν με
το μήκος των μανικιών και όχι
μόνο. Στη μόδα, πάντως,
βρίσκονται περισσότερο οι μακριές
ζακέτες που αγκαλιάζουν τους
γοφούς και τονίζουν τις
λεπτομέρειες του σώματός σας.
Καλό είναι να συνδυάσετε τις
πλεκτές ζακέτες με κολάν ή στενά
παντελόνια, μποτάκια ή και μπότες,
ενώ παράλληλα μπορείτε να τις
τονίσετε με μια φαρδιά ελαστική
ζώνη. Διαλέξτε τα χρώματα που
σας ταιριάζουν και εντυπωσιάστε!

Τα πλεκτά παλτό έχουν γεμίσει τις πασαρέλες

Πρόκειται για το νέο trend του χειμώνα και είναι αφιερωμένο στην casual εμφάνιση και τις γυναίκες που προτιμούν τα ζεστά ρούχα κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Τα πλεκτά παλτό αποτελούν μια από τις πιο ξεχωριστές επιλογές του φετινού χειμώνα.

Χριστούγεννα 2013 οικονομικό γιορτινό ντύσιμο με στιλ

Έχεις πανικοβληθεί για το τι θα φορέσεις στο ρεβεγιόν; Το star.gr ρώτησε



την βραβευμένη σχεδιάστρια μόδας Μαρίνα Ντουσάκη και σου παρουσιάζει πώς να ντυθείς γιορτινά χωρίς να πληρώσεις ούτε ένα ευρώ!

Όπως επισημαίνει η σχεδιάστρια, μπορείς να δείχνεις εντυπωσιακή ακόμα και με τα ρούχα που έχεις στην ντουλάπα σου.

Τι προτείνει:

- Ένα total black maxi dress, συνδυασμένο με τα χρυσά ψηλοτάκουνα πέδιλά σου και το μικροσκοπικό vintage τσαντάκι σου, θα σου χαρίσουν μια glam εμφάνιση.

- Κόκκινο και χρυσό έχουν την τιμητική τους: επέλεξε ένα κόκκινο στενό φόρεμα που θα αγκαλιάζει τις καμπύλες σου και θα σε κάνει να φαίνεσαι σέξι όσο ποτέ, ή ένα ampir gold dress, που προσδίδει θηλυκότητα και κύρος!

- Ένα ακόμα απόλυτο must για τις γιορτές είναι ένα φόρεμα από ταφτά με ασύμμετρο τελείωμα και βαθύ ντεκολτέ, σε πετρόλ, elephant γκρι ή κόκκινο! Θα σε κάνει να τραβήξεις όλα τα βλέμματα επάνω σου και θα σου προσφέρει εικόνα που θα παραπέμπει σε παραμύθι.

- Μια pencil φούστα ή ένα skinny παντελόνι μαζί με ένα top από δαντέλα ή οργάντζα, συνδυασμένα με τα high heels και το μεσάτο σακάκι σου, είναι η σίγουρη λύση μια chic εμφάνιση.

- ΜΗΝ ξεχάσεις: full red κραγιόν, σινιόν κότσοι και λευκό παλτό, θα σου δώσουν «νότα» θηλυκότητας και αυτοπεποίθησης.

**Να θυμάσαι: αυτές οι μέρες σου επιτρέπουν μικρές υπερβολές...
Πρόσεχε, όμως, μην καταλήξεις να λάμπεις πιο πολύ από τα φωτάκια
του χριστουγεννιάτικου δέντρου!**

Ανδρική Μόδα: Φθινόπωρο-Χειμώνας 2012-2013



Η μόδα δεν αποτελεί μονοπώλιο των γυναικών! Όλο και περισσότεροι άνδρες έχουν αρχίσει να ενδιαφέρονται για τα ρούχα που θα συναντήσουν στα ράφια την περίοδο του Φθινοπώρου/Χειμώνα 2012-2013. Άλλωστε, η ανδρική μόδα δεν είναι τυπική, ουδέτερη ή βαρετή! Πλεκτά με όμορφα σχέδια, καρό πουκάμισα και παλτό με διάφορα κοψίματα μπορούν να σας χαρίσουν το στυλ που αναζητάτε. Είτε είστε «κλασσικοί», είτε πιο μοντέρνοι, οι τάσεις της μόδας μπορούν να σας κάνουν να αισθάνεστε πιο καλά με τον εαυτό σας και αρκετά άνετα...

Τα καρό πουκάμισα... είναι ακόμα μοδάτα!

Τα πουκάμισα με γεωμετρικά μοτίβα και καρό σχέδια συνεχίζουν από πέρυσι να προσελκύουν το ενδιαφέρον των σχεδιαστών μόδας! Παντού κυριαρχούν τα πουκάμισα σε γκρι και μαύρο, αλλά και με λεπτές αποχρώσεις του βαθύ μπλε και του κόκκινου. Η μόνη διαφορά είναι ότι φέτος το «τολμηρό» καρό πουκάμισο μπορεί εύκολα να συνδυαστεί με γραβάτα... Τα μικτά σχέδια θα κυριαρχήσουν απόλυτα αυτή τη σεζόν.

*Σκούρα
χρώματα με
αντρικό
ύφος...*

Η μονοχρωμία είναι η πιο δημοφιλής τάση για τους άντρες με «κλασσικό» στυλ.



Σε πολλούς δεν

αρέσει να πειραματίζονται με χρώματα, φορώντας έτσι ρούχα σε γκρι, καφέ ή μαύρο χρώμα. Η μόδα δεν μένει έξω από αυτή την τάση, αφού προτείνει χρώματα, όπως το βαθύ κυπαρισσί, το μολυβί, το καφέ του ξύλου και το απόλυτο μαύρο.

Τα skinny παντελόνια αποκτούν περισσότερους fans.

Είτε πρόκειται για υφασμάτινα παντελόνια, είτε για τα αγαπημένα τζιν, η μόδα επιτάσσει το skinny στυλ. Βέβαια, όλα εξαρτώνται από το σχεδιαστή... αλλά η ιδέα είναι μια. Από ό,τι φαίνεται τα πολύ φαρδιά τζιν έχουν φύγει από τη φετινή μόδα του χειμώνα.

Οι άνετες πλεκτές μπλούζες... σε έντονα χρώματα!

Τα σούπερ άνετα πλεκτά βρίσκονται στο κέντρο των κολεξιόν, χωρίς βέβαια να θεωρούνται πάρα πολύ ογκώδη. Με το κρύο του χειμώνα, τα ράφια των καταστημάτων θα γεμίσουν με πουλόβερ σε φωτεινά χρώματα και καλή ποιότητα, με τα περισσότερα να διαθέτουν και ρίγες!

Το Μπουφάν «μοτοσυκλέτας» είναι in fashion.

Κυρίως με τζιν και με μεταλλικά αξεσουάρ θα συναντήσετε φέτος το χειμώνα τα μπουφάν «μοτοσυκλέτας»! Το σκληρό τους ύφασμα προσφέρει επιπλέον ζεστασιά. Είναι εμπνευσμένα από τα σακάκια που φορούσαν οι πιλότοι κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου πολέμου, και συνδέονται με τα μπουφάν “Bomber”. Παράλληλα, σε παρόμοιο στυλ κινούνται και τα δερμάτινα μπουφάν σε μια μεγάλη ποικιλία χρωμάτων. Άλλωστε, το δέρμα είναι στη μόδα φέτος!

Το μπλε και το μπορντό... τα χρώματα της φετινής κολεξιόν!

Πέρα από το μαύρο και το καφέ... το μπλε και το μπορντό θεωρούνται χρώματα που προτιμούν οι περισσότεροι άντρες. Όχι πολύ φωτεινό αλλά όχι και πολύ σκούρο! Η μόδα συνεχίζει, όπως και πέρυσι, με τα ρούχα σε navy look να προσελκύουν το ενδιαφέρον των διάσημων οίκων της μόδας. Γενικότερα, πάντως, είτε αναφερόμαστε σε παλτό, είτε σε μπλούζες, οι αποχρώσεις του σκούρου μπλε και του μπορντό θα πρωταγωνιστήσουν!



Μπλούζες και γιλέκα σε σχήμα V.

Οι ζακέτες και τα γιλέκα με V σχέδιο στο λαιμό αποτελούν μερικά από τα “must” της φετινής σεζόν. Σίγουρα, η νέα τάση της μόδας συνδυάζει τα ρούχα με V κόψιμο... με κασκόλ σε φωτεινά χρώματα, όπως είναι το λευκό, το πράσινο, το μπεζ, το μπορντό και

το μπλε ηλεκτρικό! Άλλωστε, το στρογγυλό σχέδιο στο λαιμό έχει αρχίσει να υποχωρεί από την περυσινή περίοδο...

Σπορ παλτό VS παλτό της δεκαετίας 40'...

Τα σπορ παλτό αποτελούν την τελευταία λέξη της μόδας για έναν άντρα που θέλει να συμβαδίσει με τα φετινά trends.

Όμως, για πιο επίσημες καταστάσεις, η μόδα προτείνει ένα μονόχρωμο σακάκι τούντ που θα σας οδηγήσει προς την κομψότητα.

Παράλληλα, τελευταία λέξη της μόδας για τα παλτό, αποτελούν αυτά της δεκαετίας του 40', δηλαδή αυτά που φτάνουν πάνω από το γόνατο και δένουν με ζώνη στη μέση, σε στυλ «Σέρλοκ Χολμς»!



Κασκόλ και γραβάτες σε έντονα χρώματα.

Ένα νέο χρωματιστό κασκόλ ή μια όμορφη φωτεινή γραβάτα μπορεί να σας χαρίσει στυλ! Για παράδειγμα, επιλέξτε ένα ζεστό κασκόλ για το χειμώνα σε τόνους του κίτρινου, του κερασιού ή του βαθύ κάστανου. Για τους πιο μοντέρνους, τολμήστε να αγοράσετε γραβάτες σε κόκκινο χρώμα...

Ροκ μποτάκια για το χειμώνα...

Η κρύα ατμόσφαιρα της εποχής επιτάσσει τα μποτάκια σε ροκ στυλ. Βρείτε το σχέδιο που σας ταιριάζει και ξεφύγετε από χρώματα, όπως μπεζ, καφέ, γκρι και μαύρο. Μπορεί να αποτελούν μια εναλλακτική λύση, αλλά σίγουρα το μπορντώ και το σκούρο πράσινο θα σας κάνουν να «κλέψετε» τις εντυπώσεις.

Στρατιωτικό στυλ... μόνο για άντρες!

Η δύναμη των «στρατιωτικών» χρωμάτων έχει κρατηθεί ζωντανή μέσα στη μόδα εδώ και πολλά χρόνια. Το φθινόπωρο του 2012 θα συναντήσετε κοντά παλτό αλλά και σακάκια σε στρατιωτικό στυλ, με το πράσινο να κυριαρχεί. Πρόκειται για ένα άκρως δυναμικό

στυλ, το οποίο βέβαια συνδυάζεται κυρίως με μονόχρωμα ρούχα...

Αντρικό στύλ: 15 πράγματα που πρέπει να γνωρίζει ο σύγχρονος άντρας

Το ντύσιμο και το στυλ κάθε άντρα είναι αδιάσπαστο στοιχείο για την αυτοπεποίθηση του. Αν είναι υπερβολικά φροντισμένοι ή ατημέλητοι αυτό σημαίνει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Ότι:

1. α) Η ντουλάπα του πρέπει να περιέχει: Δυο καλοραμμένα τζιν ένα σε μπλε χρώμα και ένα σε γκρι με απαλά ξεβάμματα, ένα μαύρο παντελόνι κουστουμιού, μια φόρμα από αδιάβροχο υλικό σε σκούρο χρώμα (όχι αυτές που γυαλίζουν με την ρίγα στο πλάι), μια βερμούδα σε ανοιχτή γκρι ή μπεζ απόχρωση, (που δεν θα την φοράτε ΠΟΥΘΕΝΑ πέρα από την παραλία).

β) Τρεις μπλούζες τύπου Polo, σε χρώματα που να σας ταιριάζουν. Δηλαδή οι μελαχρινοί σε αποχρώσεις του μωβ, μπλε, γκρι, πράσινο, οι πιο ανοιχτόχρωμοι κοραλλί, κίτρινο, μπεζ κτλ. Τουλάχιστον ένα μαύρο πουκάμισο, ένα γιλέκο ή καζάκα, ένα ακόμα πουκάμισο με διακριτική ρίγα σε έντονο χρώμα.

γ) Επένδυσε σε ένα ζευγάρι μανικετόκουμπα, σε μια καλαίσθητη ζώνη (όχι αυτή με την πλακάτη αγκράφα, την έχουν όλοι) και σε ένα ζευγάρι ματ δερμάτινα παπούτσια.

2. Εστίασε σε ένα έντονο στοιχείο πάνω σου και στην συνέχεια παίξε με ουδέτερα κομμάτια.

3. Κάποια κομμάτια πρέπει να είναι σεταρισμένα, όπως ένα ολόκληρο κουστούμι και ένα ενιαίο αθλητικό σετ, που θα σε βγάλουν πολλές φορές από την δύσκολη θέση.

4. Προτίμησε την ποιότητα και όχι την ποσότητα, διότι οι καλές ραφές και η καλή ποιότητα των υλικών σώζει την κατάσταση, ακόμα και αν το ρούχο κάπου τσαλακωθεί. Καταπολέμησε δηλαδή την τάση: 'Να έχω δυο τρία'. Ένα και πολύ καλό, το οποίο θα φροντίζεις να το διατηρείς και σε καλή κατάσταση.

5. Ένα ζευγάρι σκούρα αθλητικά, ένα casual ζευγάρι, και ένα ζευγάρι ματ

δερμάτινα παπούτσια αρκούν. Αλλά να διατηρούνται καθαρά, βαμμένα και καινούργια.

6. Οι κάλτσες στο ίδιο χρώμα με τα παπούτσια και προτίμησε τις χαμηλές μέχρι τον αστράγαλο.

7. Μακριά από τα αμάνικα μπλουζάκια όσο γυμνασμένα χέρια και αν έχεις!

8. Αν φοράτε ήδη μεγάλο νούμερο και δεν θέλετε να φαίνονται τεράστια τα πόδια σας, αποφύγετε τα λευκά αθλητικά, που γενικά είναι εκτός μόδας.

9. Απόφυγε το λάθος νούμερο στα ρούχα. Φαρδιά ή στενά ρούχα, δεν σε κολακεύουν.

10. Τα φουσκωτά μπουφάν και ειδικά σε έντονα χρώματα είναι κατάλοιπο των 90's, οπότε ας μείνουν εκτός γκαρνταρόμπας.

11. Χρησιμοποίησε τα παπούτσια του μπάσκετ, μόνο εντός γηπέδου.

12. Δεν έχει σημασία αν θα πας μόνο μέχρι το super market ή αν διαλέγεις πιτζάμες. Εκεί είναι η διάφορα: Στο να είσαι φροντισμένος.

13. Φρόντισε τα ρούχα να είναι καθαρά και άψογα σιδερωμένα.

14. Φρόντισε να είσαι πάντα καθαρός και ξυρισμένος.

15. Προσοχή στην λεπτομέρεια, ώστε να αποπνέεις αυτοπεποίθηση και σεβασμό σε όσους(και όσες) συνοδεύεις!

Κλασικό ανδρικό ντύσιμο, αντίδοτο στην κρίση...



Κλασικά και συμβατικά ρούχα κυριαρχούν στις φετινές πασαρέλες στην εβδομάδα ανδρικής μόδας στο Μιλάνο, αποτυπώνοντας τις διακαείς προσπάθειες των οίκων υψηλής ραπτικής να ενισχύσουν τις πεσμένες πωλήσεις τους.

Ο Kean Etro παρουσίασε τις δικές του στιλιστικές προτάσεις για το τι θα φορέσει ο άνδρας το χειμώνα του 2013-14 στις 14 Ιανουαρίου. Ο Ιταλός δημιουργός άντλησε για άλλη μια φορά την έμπνευσή του από τη φύση. Η κολοξίον του περιελάμβανε στενά παντελόνια και άνετες, φαρδιές μπλούζες. Οι πλεκτές μπλούζες παίζουν ένα κομβικό ρόλο στη φετινή συλλογή, έχοντας γάζες, πάτσγουερ, τσόχινες και μεταξωτές λεπτομέρειες. Η χρωματική γκάμα προέρχεται κυρίως από τις αποχρώσεις του δάσους, με πράσινα, καφέ μοτίβα και ψαροκόκαλο.

Στην ίδια διοργάνωση, ο Τζιόρτζιο Αρμάνι με την ανδρική σειρά, Emporio

Armani, σημείωσε μεγάλη επιτυχία. Η φετινή κολεξιόν είχε κλασική γραμμή, θύμιζε καθαρά το στυλ που μας έχει συνηθίσει εδώ και χρόνια ο ιταλός σχεδιαστής, αλλά υπήρχε ταυτόχρονα μια πιο φρέσκια, σύγχρονη ματιά. Το κλασικό ντύσιμο ανανεώνεται αυτή τη φορά χάρις σε καινούργια υλικά και υφάσματα. Η τάση φέτος επιβάλλει στενά παντελόνια, μάλλινες ή νεοπρέν μπλούζες και υπερμεγέθη πλεκτά φτιαγμένα από χοντρό νήμα.

Τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν μαλλί, πλεκτά νήματα, δέρμα και βελούδο με μια λεπτή μεμβράνη που κάνει τα υφάσματα πιο στιβαρά και δυναμικά. Τα χρώματα που κυριαρχούν είναι το μπλε και το γκρι της ασφάλτου. Τα παπούτσια που θα φορεθούν φέτος είναι κλασικά μοκασίνια και μποτάκια.

Εντελώς διαφορετική ήταν η διάθεση και η μουσική στην επίδειξη μόδας του Μισόνι, η οποία πραγματοποιήθηκε παρά το γεγονός ότι ο διευθύνων σύμβουλος του οίκου υψηλής ραπτικής, Βιτόριο Μισόνι, αγνοείται εδώ και επτά ημέρες, κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού σε νησιά της Βενεζουέλας. Η αδελφή του Αντζελα, που είναι η σχεδιάστρια του οίκου και η υπόλοιπη οικογένεια αποφάσισαν να πραγματοποιήσουν την επίδειξη, παρότι οι προσπάθειες ανεύρεσης συνεχίζονται ακόμη.

Η έμπνευση της φετινής κολεξιόν είναι η αμερικανική Δύση. Οι εντυπωσιακές ακτογραμμές, οι έρημοι και το Γκραν Κάνιον επηρέασαν τα χρώματα και τα σχέδια. Η εμφάνιση χαλαρή, από τα πλεκτά κοστούμια μέχρι τα Τζην πουκάμισα και παντελόνια.

Η έμφαση δόθηκε στη γραμμή του λαιμού, με ψηλούς γιακάδες και μεταξωτές εσάρπες που δένονταν στο λαιμό.

Οι άντρες για τον οίκο Gucci πρέπει οπωσδήποτε να προσθέσουν χρώμα στα ρούχα τους τον επόμενο χειμώνα. Σε αντίθεση με τους υπόλοιπους σχεδιαστές, ο ιταλικός οίκος έβαλε στην ανδρική σειρά του, αποχρώσεις του κίτρινου, του μπλε του ουρανού και πλούσιο μπορντώ. Παράλληλα, εφοδίασε τους άνδρες με μια σειρά από πολυτελείς και κλασικές τσάντες για την πιο παγωμένη περίοδο του χρόνου.

Τα ρούχα φέτος είναι χαλαρά και άνετα με απαλό μαλλί, ενώ τα πλεκτά που συναντάμε σε μαύρο, καφέ, ανθρακί, κίτρινο και μπλε χρώμα δίνουν το στίγμα της φετινής κολεξιόν. Διακριτικά μοτίβα και η μίξη διαφορετικών υφασμάτων προσέφεραν στην ενότητα των ρούχων μια αίσθηση φρεσκάδας και ζεστασιάς

Ανδρικό ντύσιμο: 10 λάθη που πρέπει να αποφύγετε



Εκτός των φυσικών χαρακτηριστικών, σημαντικό ρόλο στην εμφάνισή μας παίζει και το ντύσιμο. Παρότι δεν υπάρχει το εύρος των γυναικείων ρούχων, το σωστό στυλ στο ντύσιμο του άντρα, μπορεί να κεντρίσει και να προκαλέσει το ενδιαφέρον. Εάν κάνετε

πάλι λάθη στο ντύσιμό σας, μπορεί να χαλάσουν την γενική σας εικόνα. Σας παρουσιάζουμε δέκα από τα συχνότερα λάθη, που πρέπει να αποφύγετε.

Κάλτσες

Από τα συχνότερα λάθη που μπορεί να κάνει ένας άντρας. Το κλασικό και ανεπίτρεπτο είναι η κάλτσα με σαντάλι που φοράνε οι τουρίστες. Εκτός αυτού όμως οι ψηλές κάλτσες με βερμούδα ή σορτς είναι ένα επίσης κακό παράδειγμα. Προτιμήστε κοντές κάλτσες του ίδιου μάλιστα χρώματος με το παπούτσι σας. Επίσης, ό, τι παντελόνι κι αν φορέσετε φροντίστε οι κάλτσες να έχουν το ίδιο χρώμα με το παπούτσι. Κυρίως μάλιστα όταν πρόκειται για κοστούμι, φροντίστε οι κάλτσες σας να είναι ελάχιστα πιο ανοιχτές από τα παπούτσια και πιο κοντά στο χρώμα των ρούχων. Μέγιστο σφάλμα η λευκή κάλτσα με μαύρο παπούτσι, επισύρει ως και ...σύλληψη!

Πουκάμισο

Ίσως από τα πιο χαρακτηριστικά ανδρικά ρούχα. Το πουκάμισο μπορεί να φορεθεί τόσο σε μια επίσημη εμφάνιση, όσο και καθημερινά. Προσδίδει κύρος και στυλ. Παρόλα αυτά υπάρχουν αρκετά λάθη που κάνουμε όταν φοράμε ένα πουκάμισο.

ΠΟΤΕ δεν σηκώνουμε το γιακά. Ο Κόμης Δράκουλας και η μόδα του, πρέπει να παραμείνουν στα Καρπάθια Όρη. Το ίδιο οφείλετε να κάνετε και με μπλούζες τύπου πόλο.

Μη βάλετε γραβάτα με κοντομάνικο πουκάμισο. Γενικότερα δίνει τόνο χαμηλότερης κατηγορίας. Η γραβάτα αποπνέει επαγγελματισμό και αυτοπεποίθηση, κάτι που καταστρέφεται με κοντομάνικο πουκάμισο.

Όταν σηκώνετε τα μανίκια προσέξτε! Σε κανέναν δεν αρέσει να μοιάζει με το Βασίλη Αυλωνίτη. Διπλώστε τα προσεκτικά, γυρνώντας τα προς τα πάνω. Δώστε προσοχή στο να φτάνουν στο ίδιο μήκος τα δύο μανίκια.

Εάν θέλετε να φορέσετε κάτι μέσα από το πουκάμισο, προτιμήστε φανέλα του ίδιου χρώματος και οπωσδήποτε με ανοιχτό “v”. Δεν χρειάζεται να δείχνετε και στους άλλους πως φοράτε δεύτερη μπλούζα.

Ανάλογα με τη γραμμή φορέστε το πουκάμισο μέσα ή έξω από το παντελόνι.

Αστραφτερά ρούχα

Δεν χρειάζεται «να θαμπώσετε τους άλλους» στην κυριολεξία με την εμφάνισή σας. Υπάρχουν πολύ καλύτερες στιλιστικές επιλογές για το ντύσιμό σας από τα αστραφτερά ρούχα. Ένα μαύρο καλό πουκάμισο ή πιο εφαρμοστά ρούχα μπορεί να σας κολακεύσουν περισσότερο από ότι ένα λαμέ μπλουζάκι!

Φαρδιά ρούχα

Αν δεν έχετε για είδωλο τον Τυρακ αποφύγετέ τα. Τα ρούχα αυτά δεν κολακεύουν το σώμα. Δεν είναι απόλυτο να επιθυμείτε να το αναδείξετε, όμως η γραμμή του ρούχου οφείλει να είναι κοντά στη γραμμή του σώματος. Εάν πάλι δεν νιώθετε άνετα με τα ρούχα που εφαρμόζουν περισσότερο στο σώμα σας, επιλέξτε μια μέση λύση από το να φτάνει ο καβάλος σας στα γόνατα.

Σιδερωμένα ρούχα

Τα τσαλακωμένα ρούχα δείχνουν μεγάλη προχειρότητα στο ντύσιμό σας. Πολλοί θα πουν πως μπορεί να κοιμάστε και με αυτά τα ρούχα. Μια πρακτική που μπορεί να σας σώσει είναι να κρεμάτε τα ρούχα σας με το που τα βγάζετε και να μην τα πετάτε σε καρέκλες ή άλλα έπιπλα.

Ζώνη

Επιλέξτε τη σωστή ζώνη για το ντύσιμό σας. Εάν πρόκειται για επίσημο, ταιριάξτε τη με το χρώμα των παπουτσιών σας. Επίσης, φροντίστε η αγκράφα να βρίσκεται ακριβώς πάνω από το τελευταίο κουμπί και το υπόλοιπό της, να μην κρέμεται από τα θυλάκια του παντελονιού. Εάν πάλι πρόκειται για πιο αθλητικό ντύσιμο, προτιμήστε μια πιο φαρδιά ζώνη. Σημαντικό είναι να μην κάνετε υπερβολές με τις αγκράφες.

Κοσμήματα

Δεν είναι ανάγκη να προκαλείτε βλέμματα με τα κοσμήματά σας. Ο χρυσός θα λέγαμε πως ταιριάζει καλύτερα σε γυναικείους λαιμούς και καρπούς από ότι σε αντρικούς. Η μόδα της καδένας έχει μείνει σε εποχές Miami Vice. Προτιμήστε ένα διακριτικό ρολόι ή ένα κολιέ μόνο για τους καλοκαιρινούς μήνες. «Απαγορεύονται» επίσης τα κολλητά στο λαιμό κρεμαστά καθώς και τα πολλά χοντρά κομποσκοίνια.

Καπέλα

Το υποχρεωτικό τζόκεϊ του στρατού δεν άρεσε σε κανέναν. Γιατί λοιπόν να βγείτε για καφέ ή βόλτα και να φοράτε καπέλο τύπου τζόκεϊ; Εάν δεν πρόκειται για καλοκαιρινούς μήνες, το συγκεκριμένο καπέλο δεν δίνει το παραμικρό στην εμφάνισή σας.

Κινητές διαφημίσεις

Τι εννοώ με αυτό; Όσο λεφτά και αν έχετε δώσει για το ρούχο σας δεν είναι ανάγκη να το διαφημίζετε στο δρόμο. Το να υπάρχει με τεράστια γράμματα η φίρμα του ρούχου σας στο μανίκι, το στήθος ή οπουδήποτε δεν προσδίδει το παραμικρό στυλ. Η λιτότητα μόνο καλό μπορεί να κάνει.

Προσεκτικοί με την καθαριότητα

Για πολλούς είναι αυτονόητο. Για άλλους πάλι όχι. Πάντα θα υπάρξει κάποιος να δει το μικρολεκέ που μπορεί να έχει το παντελόνι σας. Τα μικρά αυτά λάθη μπορούν να αποβούν μοιραία για την εμφάνισή σας και να δώσουν λάθος εντύπωση.

Ανακάλυψε τι χρώμα μαλλιών σου πάει

Αναρωτιέσαι ποιο χρώμα μαλλιών θα σου ταιριάζει καλύτερα; Βρες την απάντηση κάνοντας εσύ στον εαυτό σου μερικές ερωτήσεις.



Δεν υπάρχουν μαγικά τρικ: όπου βλέπεις πίνακες με αποχρώσεις δέρματος και το αντίστοιχο χρώμα μαλλιών που τους ταιριάζει, καλύτερα να μην τους εμπιστεύεσαι.

Η κάθε γυναίκα είναι ξεχωριστή και δεν υπάρχει στάνταρ φόρμουλα για να μάθει το χρώμα μαλλιών που της ταιριάζει. Το τέλειο χρώμα μαλλιών για εσένα θα πρέπει να το βρεις μόνη σου, με μερικές απλές ερωτήσεις.

Ερώτηση #1: Τι χρώμα μαλλιών είχα ως παιδί;

Είναι η πρώτη ερώτηση που πρέπει να κάνεις στον εαυτό σου, καθώς συνήθως το χρώμα που μας ταιριάζει περισσότερο είναι εκείνο που είναι κοντά στο φυσικό μας. Ένα πολύ καστανό

κοριτσάκι δεν μπορεί μεγαλώνοντας να γίνει πλατινέ ξανθιά (φυσικά και μπορεί, αλλά θα δείχνει παράξενα και θα πρέπει να περάσει μια ζωή να βάφει τις ρίζες τις και να ανοίγει τα φρύδια της). Αν ωστόσο

μικρή υπήρξες ξανθιά και στην πορεία σκούρυναν τα μαλλιά σου, μπορείς να τα ανοίξεις και πάλι καθώς δεν θα δείχνουν «ξένα» επάνω σου.

Ερώτηση #2: Τι χρώμα δέρματος έχω;

Μόνο εσύ μπορείς να το βρεις αυτό, γιατί μόνο εσύ κοιτάζεις κάθε μέρα στον καθρέφτη. Αν αντιλαμβάνεσαι πως η απόχρωση σου είναι ροδαλή, ναι, σου

ταιριάζει το ξανθό, αλλά οι αμμώδεις, ανοιχτές αποχρώσεις του και όχι εκείνες που κοκκινίζουν. Αν το δέρμα σου μοιάζει σταρένιο και αν

μαυρίζεις σχετικά εύκολα, είναι προτιμότερο να έχεις πιο σκούρο χρώμα μαλλιών, ένα πλούσιο καστανό ή ένα βαθύ κόκκινο. Αν πάλι έχεις

λευκή, ωχρή επιδερμίδα, αποχρώσεις. Δεν άτονη.
μείνε μακριά από τις κάνουν αντίθεση, αλλά
έντονες ή πολύ σκούρες σε δείχνουν χλωμή και

Ερώτηση #3: Πόσο μεγάλη αλλαγή θέλω να κάνω;

Αν θέλεις έτσι, για σου πρέπει να είναι το αντιπροσωπεύει το
παιχνίδι, να κάνεις μια πολύ 2 βαθμίδες πάνω ή μαύρο χρώμα και το 10
δραματική αλλαγή, κάτω από το χρώμα που το πλατινέ ξανθό. Βρες
μπορείς να το κάνεις. Ο έχεις τώρα. Η «σκάλα» που ανήκει και παίξε
γενικός κανόνας όμως που χρησιμοποιούν οι με τον κανόνα «συν/
είναι για να δείχνει ειδικοί έχει 10 πλην 2».
επιτυχημένη η αλλαγή διαβαθμίσεις, με το 1 να

Ερώτηση #4: Πόσο σίγουρη είμαι για την αλλαγή μου;

Αν δεν είσαι και τόσο σίγουρη, δεν λουσίματα) ώστε να εξοικειωθείς με
χρειάζεται να πας απευθείας στο το νέο σου χρώμα αλλά χωρίς να σε
κομμωτήριο για μόνιμη βαφή. Οι δεσμεύουν αμετάκλητα.
ημι-μόνιμες που κυκλοφορούν στην
αγορά περιέχουν αμμωνία και θα
κρατήσουν αρκετά (γύρω στα 15

Ερώτηση #5: Πόσο διατεθειμένη είμαι να τα φροντίζω;

Οι μεγάλες αλλαγές μαλλιών φέρνουν και μεγάλους μπελάδες, καθώς θα
πρέπει να ασχολείσαι συνεχώς με... τρίχες για να διατηρήσεις το νέο
χρώμα. Ειδικά αν σκοπεύεις στο ξανθό, θα πρέπει να αφιερώνεις συνεχώς
χρόνο και χρήματα ώστε να δείχνει πάντα λαμπερό και ενιαίο.

Ερώτηση #6: Πόσο έτοιμη είμαι για να ακούσω αρνητική κριτική;

Αν έχεις περάσει όλη σου τη ζωή με ένα συγκεκριμένο χρώμα και ξαφνικά αποφασίσεις να τα αλλάξεις δραστικά, είναι σίγουρο πως θα έχεις αντιδράσεις από το περιβάλλον σου. Η μαμά σου, οι φίλες σου ακόμη και οι συνάδελφοι σου μπορεί να σοκαριστούν στην αρχή από την ξαφνική αλλαγή και να μην τη σχολιάσουν θετικά. Λάβε υπόψη σου και αυτόν τον παράγοντα, διότι αν κάνεις μόνιμη βαφή για λίγο καιρό δεν θα μπορείς να την αντιστρέψεις.

ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΚΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΑΣ ΕΥΚΟΛΑ!

Αν θέλετε να δείτε τα μαλλιά σας να μακραίνουν με γρήγορους ρυθμούς ακολουθήστε αυτά τα μυστικά.

Για να μην υπόσχομαι πράγματα που δεν ισχύουν: μην περιμένετε θαύματα μέσα σε μία εβδομάδα! Τα μαλλιά μακραίνουν περίπου 1,5 εκατοστό το μήνα. Αν έχετε αποφασίσει να τα μακρύνετε μέχρι τους ώμους και είναι ακόμη πολύ κοντά, πρέπει να ξέρετε ότι θα χρειαστεί να κάνετε υπομονή μέχρι και 20 μήνες!

Εξεταστείτε

Δεν μακραίνουν εύκολα; Σας πέφτουν; Κάντε κάποιες εξετάσεις καθώς η τρίχα επηρεάζεται από τις ορμόνες και την έλλειψη μετάλλων στον οργανισμό. Αυτά που θα πρέπει να ελέγξετε είναι ο σίδηρος και η φερίτινη, η προλακτίνη, οι ορμόνες του θυρεοειδούς και ο αιματοκρίτης.

Δώστε βάση στη διατροφή

Καταναλώστε τις σωστές πρωτεΐνες: Το κύριο συστατικό της τρίχας είναι η κερατίνη, ένα είδος πρωτεΐνης που δεν πρέπει να λείπει από τη διατροφή σας. Θα το βρείτε στα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά, τα φασόλια και τα φιστίκια Βραζιλίας.

Πάρτε τις βιταμίνες σας: Καροτένιο, ψευδάργυρος, σίδηρος και τροφές πλούσιες σε αμινοξέα θα βοηθήσουν την υγεία των μαλλιών σας.

Βάλτε λάδι

Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο ή έλαιο καρύδας ή έλαιο σταφυλιού ή έλαιο δενδρολίβανου ή καστορέλαιο ή αμυγδαλέλαιο.

Ζεστάνετε το σε μπεν μαρί σε θερμοκρασία σώματος.

Απλώστε το στο τριχωτό της κεφαλής σας και κάντε ελαφρύ μασάζ με τις άκρες των δακτύλων σας. Έτσι, διεγείρετε τους θύλακες που με τη σειρά τους βοηθούν στην ταχύτερη ανάπτυξη της τρίχας.

Επίσης, βουρτσίζετε τα μαλλιά σας συχνά επιτρέποντας την καλή κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής η οποία με τη σειρά της συντελεί στην ταχύτερη ανάπτυξη της τρίχας.

Κάντε μία μάσκα

Η μάσκα που σας προτείνω θα θρέψει τα μαλλιά σας και θα τα βοηθήσει να μακρύνουν γρηγορότερα.

Θα χρειαστείτε:

λίγο ελαιόλαδο

1 κρόκο αυγού



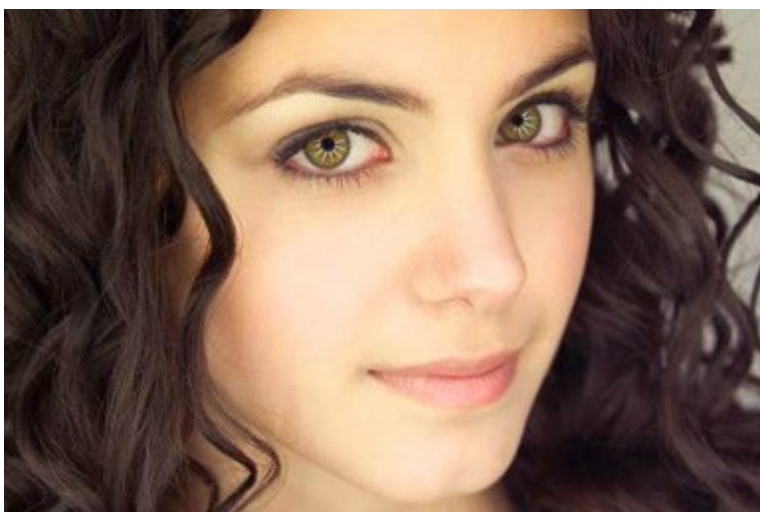
Εκτέλεση

Αναμείξτε τον κρόκο με το ελαιόλαδο ανακατεύοντας πολύ καλά.

Απλώστε το μείγμα στα μαλλιά σας μετά το λούσιμο καθώς είναι ακόμη νωπά, για να απορροφηθούν τα ενυδατικά συστατικά των δύο υλικών.

Τυλίξτε τα μαλλιά με μια διάφανη μεμβράνη και μια ζεστή πετσέτα και αφήστε για μια ώρα τουλάχιστον. Στη συνέχεια λούστε τα προσθέτοντας και λίγο ξύδι για να απαλλαγείτε από τη μυρωδιά του αβγού.

Το μυστικό

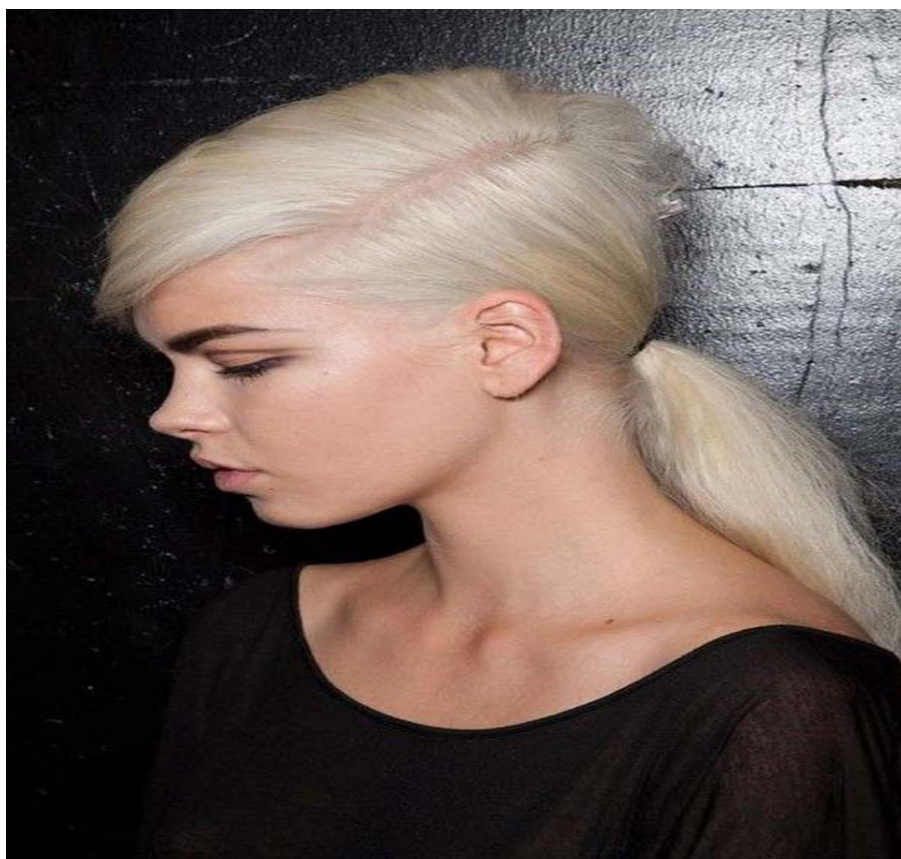


Αποφύγετε το κάπνισμα, το αλκοόλ και τις αυστηρές δίαιτες, καθώς αυτές οι συνήθειες μπορεί να οδηγήσουν σε ξηρότητα της τρίχας και ενδεχομένως σε τριχόπτωση. Φροντίστε πάντα να λούζετε τα μαλλιά σας με χλιαρό νερό και όχι ζεστό, γιατί μπορεί να μπλοκάρουν οι πόροι...

Όλες οι νέες τάσεις στα μαλλιά, για να μην τα αφήσεις ποτέ ξανά ανακατεμένα

Ποτέ ξανά ένα ίσιο απλό μακρύ μαλλί ή ένα συντηρητικό καρέ. Το 2013 είναι γεμάτο φιγούρα που ξεκινά από το κεφάλι.

- Πλάγια χωρίστρα



Αλήθεια είναι πως η χωρίστρα στα πλάγια πάντα ήταν στη γύρα. Το ερώτημα είναι ποιο συγκεκριμένο στυλ παίζει πάρα πολύ και πώς να πετύχεις το τέλειο αποτέλεσμα. Στο catwalk του Marc Jacobs για την άνοιξη του 2013 η χωρίστρα ήταν αρκετά πλάγια, ενώ το αποτέλεσμα έφερνε πολύ στα χτενίσματα που έκαναν τα κορίτσια στα '60s.



Στο σόου του Herve Leger η πλάγια χωρίστρα συνδυάστηκε με ένα wet τελείωμα και με την τσαχπινιά μίας λεπτής πλεξούδας.



Ενώ πάντα υπάρχει και η πιο απλή και καθημερινή πρόταση που θαυμάσαμε στο σόου της DKNY. Ένα ανέμελο girly στυλ, που κάθε καθημερινό κορίτσι μπορεί να υιοθετήσει.

- Μαλλί πίσω από το αυτί



Αλλά όχι όλο το μαλλί. Άφησε και μία τουφίτσα για να πέφτει χαλαρά πάνω στο μάγουλο και πρόσθεσε και μερικά ευφάνταστα αξεσουάρ και το 'χεις το στυλ.

Οίκοι όπως οι Barbara Bui, Rag & Bone και Elie Saab έδειξαν μοντέλα που έμοιαζαν σαν να έχουν βγει μόλις από το ντους. Ένα στυλ που δείχνει ότι η ζωή είναι τόσο πολυάσχολη, που από την πισίνα ή τη θάλασσα πηγαίνω κατευθείαν στη δουλειά ή στην κοινωνική μου υποχρέωση. Ίσα-ίσα δηλαδή που έχεις προλάβει να πάρεις τα πολλά νερά με μία πετσέτα.

Το twist για αυτή τη χρονιά είναι πως το wet look συνδυάζεται με το στεγνό. Δηλαδή ενώ η “κορώνα” της κεφαλής μας δείχνει βρεγμένη και η κόμη είναι τραβηγμένη προς τα πίσω (για να φανεί και το πρόσωπο), το υπόλοιπο μισό είναι στεγνό και στεγνομένο με το πιστολάκι.

Για να πετύχεις και εσύ την τέλεια χαμηλή αλογοουρά ακολούθησε τα βήματα:

- Αφού λούσεις τα μαλλιά σου, τα στεγνώσει με μία πετσέτα και τους βάλεις σπρέι για να μη φριζάρουν, στέγνωσε τα ισιώνοντάς τα.
- Βρες το κέντρο και στη συνέχεια ίσιωσε τα μαλλιά σου ακόμα περισσότερο με σίδερο.
- Μάζεψε τα μαλλιά σου χωρίς να τα βάλεις πίσω από τα αυτιά.
- Δέσε την αλογοουρά με ένα λαστιχάκι και μετά τράβα το προς τα κάτω.
- Βάλε κάποιο προϊόν για να προσθέσεις λάμψη.

- Χτενίσματα από τα '60s



Μεγάλα, με όγκο, θηλυκά. Το 2013 είναι γεμάτο με χτενίσματα από τη δεκαετία του τουίστ. Πιάσε γρήγορα το σπρέι... φέτος θα γίνει του Mad Men.

DIY: Πως να φρεσκάρουμε το κούρεμα μόνες μας

Τα περισσότερα κορίτσια με μέτρια ή μακριά μαλλιά κουρεύονται με έναν συνδυασμό φράντζας, μυτών και φιλαρίσματος. Αυτού του είδους τα κούρεματα καθώς μακραίνουν δύσκολα χάνουν την φόρμα τους, αλλά, απλώς "βαραίνουν" καθώς τα μαλλιά μακραίνουν. Με μερικά απλά και σίγουρα βήματα μπορείτε να καθυστερήσετε την επίσκεψη στο κομμωτήριο κατά πολύ.

Χρειάζεστε:

-Ένα ψαλίδι μαλλιών -που πλέον στην αγορά υπάρχουν πολύ οικονομικά μοντέλα.

-Μια λισουάρ χτένα- αυτή με την μυτερή άκρη.

Μύτες:

Βήμα 1: Λουστείτε και χτενιστείτε πολύ καλά στρώνοντας τα μαλλιά περιμετρικά του κεφαλιού

Βήμα 2: Με την λισουάρ χωρίστε δυο τούφες δύο πόντων πλάτος, δεξιά και αριστερά του προσώπου.

Βήμα 3: Τοποθετείστε κάθετα το ψαλίδι με την μύτη προς τα κάτω και τεντώστε την τούφα που κρατάτε.

Βήμα 4: Διαγώνια σύρετε το ψαλίδι από το σημείο που θέλετε να αρχίζουν οι μύτες μέχρι την άκρη της τούφας.

Βήμα 5: Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

Ελαφρύνετε το κούρεμα σας-Δώστε όγκο στο στεφάνι

Βήμα 1: Χωρίστε μια τούφα 2 πόντους πιο μπροστά από το ψηλότερο σημείο του κεφαλιού στο κέντρο με μήκος 7 πόντους και πάχος 0,5.

Βήμα 2: Σηκώστε την ψηλά, κάθετα στο κεφάλι, και αρχίστε να την αραιώνετε κρατώντας το ψαλίδι κάθετα προς τα πάνω. Προσοχή στις απότομες ψαλιδιές.

Βήμα 3: Τσεκάρετε το αποτέλεσμα και αραιώστε την περισσότερο και από πιο ψηλά εάν χρειάζεται. Ξεκινήστε πάντως συντηρητικά

ΠΩΣ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΤΑ ΚΙΛΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ...



ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΝΑ!

Πώς θα χάσω τα κιλά της εγκυμοσύνης;

Τώρα που γεννήσατε, διανύεται μια από τις πιο ευτυχισμένες περιόδους της ζωής σας. Η φροντίδα του μωρού σας αποτελεί την απόλυτη προτεραιότητά σας. Είναι όμως πολύ φυσικό να θέλετε να απαλλαγείτε από το κιλά της εγκυμοσύνης και να ανακτήσετε το αρχικό σας βάρος.

Πώς θα χάσετε λοιπόν τα κιλά μετά την εγκυμοσύνη;

Α. Σε περίπτωση που θηλάζετε:

Η περίοδος του θηλασμού δηλαδή περίπου τους 6 πρώτους μήνες έως 1 χρόνο, δεν είναι κατάλληλη για αυστηρές δίαιτες που πιθανόν να μη καλύπτουν τις ανάγκες της θηλάζουσας μητέρας σε θρεπτικά συστατικά. Για παράδειγμα, μια δίαιτα χαμηλή σε σελήνιο, ιώδιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μπορεί να επηρεάσει ανάλογα τη σύσταση του μητρικού γάλακτος. Παρόλα αυτά, επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός είναι φτιαγμένος με σοφία, τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά είναι ικανός να τα περεχειί στο νεογέννητο ανεξάρτητα με την ποιότητα διατροφής της μητέρας.

Ο θηλασμός από μόνος βοηθά τη γυναίκα να χάσει τα περιττά κιλά. Δείτε πώς:

Για να παραχθούν 100ml γάλα, η μητέρα ξοδεύει περίπου 85 θερμίδες.

Τους πρώτους 6 μήνες η μέση ημερήσια παραγωγή μητρικού γάλακτος είναι

περίπου 750ml. Επομένως γίνεται κατανοητό ότι η θηλάζουσα μητέρα ξοδεύει περίπου 600 θερμίδες καθημερινά για την παραγωγή γάλατος και το θηλασμό. Δηλαδή περίπου 4.200 θερμίδες/εβδομάδα ή 16.800 θερμίδες/μήνα. Αυτό με λίγα λόγια μεταφράζεται σε απώλεια 2,5 κιλών/μήνα, μόνο και μόνο με το θηλασμό, χωρίς να αλλάξει τίποτα στη διατροφή της μητέρας. Αναλογικά λοιπόν σε 6 μήνες η απώλεια βάρους θα είναι περίπου 10-15 κιλά, όσα κιλά δηλαδή φυσιολογικά θα έπρεπε να έχει πάρει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Δεν είναι πολύ απλό;

B. Τι γίνεται όμως με τις γυναίκες που δε θηλάζουν;

‘Η τι γίνεται στην πολύ συχνή περίπτωση που μια γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης πάρει πολύ περισσότερα κιλά από το φυσιολογικό;

Αυτό συμβαίνει διότι πολλές έγκυες πίστεψαν το μύθο που λέει ‘Τώρα που είμαι έγκυος θα πρέπει να τρώω για 2, άρα να τρώω το διπλάσιο’. Αυτό είναι πολύ μεγάλο λάθος. Οι ενεργειακές ανάγκες της εγκύου αυξάνονται κατά περίπου 300 θερμίδες την ημέρα μετά το 1ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Οι 300 αυτές θερμίδες μπορεί να μεταφράζονται σε 1 ποτήρι γάλα, 1 φρούτο και 1 φέτα ψωμί περισσότερο και δεν έχουν καμία σχέση με την υπερφαγία και τη βουλιμία που πιάνει ορισμένες εγκύους. Αλλά ό,τι έγινε, έγινε. Σημασία έχει ότι γεννήθηκε ένα υγιέστατο μωράκι. Τα παραπανίσια κιλά μπορούν να χαθούν και να έχετε και πάλι το σώμα που είχατε πριν την εγκυμοσύνη.

Τι θα πρέπει λοιπόν να κάνετε;

Εδώ θέλει λίγο υπομονή. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι το περιττό βάρος δεν ήρθε στο σώμα σας σε μια μέρα ούτε σε 1 εβδομάδα, αλλά σε 9 ολόκληρους μήνες. Μην απαιτείτε λοιπόν να το χάσετε σε λίγες μέρες. Μην εξαπατάστε με δίαιτες που υπόσχονται εύκολη και γρήγορη απώλεια βάρους. Το μόνο που θα χάσετε είναι το χρόνο σας και την καλή σας ψυχολογία. Θα πρέπει να έχετε στο μυαλό σας ότι ο πιο σωστός ρυθμός απώλειας βάρους είναι τα 2 κιλά το μήνα, δηλαδή το μισό κιλό την εβδομάδα. Αυτό θα το πετύχετε εύκολα με μια ισορροπημένη διατροφή (όχι δίαιτα) που θα περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για το σώμα σας και παράλληλα δεν θα σας δίνει περιττές θερμίδες.

Ακολουθήστε τις παρακάτω απλές συμβουλές και ανακτήστε σταδιακά και υγιεινά το βάρος σας.

1. Βάλτε το πρωινό γεύμα στη καθημερινότητά σας. Έρευνες δείχνουν ότι

όσοι καταναλώνουν πρωινό, τείνουν να έχουν χαμηλότερο βάρος και να αποφεύγουν τα τσιμπολογήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

2. Κρατήστε σταθερά τα γεύματά σας. Ξεχάστε ότι αν τρώτε λίγο θα χάσετε περισσότερο βάρος. Αυτό δεν ισχύει. Για να χάσουμε βάρος πρέπει να τρώμε μικρά και συχνά γεύματα που θα κρατούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μας σταθερά και το μεταβολισμό μας συνεχώς ενεργό. Μη πανικοβάλλεστε και μην κρύβεστε πίσω από τη δικαιολογία ότι δεν υπάρχει χρόνος. Ακόμη και 1 ποτήρι γάλα το απόγευμα ή μια μπάρα δημητριακών ή ένα φρουτογευματάκι, ή 1 φυσικό φρούτο, θεωρείται γεύμα.

3. Μην στερείστε τίποτα. Ξεχάστε τις δίαιτες που αποκλείουν συγκεκριμένα τρόφιμα. Κάτι που το στερούμαστε, αργότερα θα το καταναλώσουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες. Απολαύστε ακόμη και το αγαπημένο σας γλυκό, αλλά συνειδητά και πάντα με μέτρο.

4. Συνοδεύετε τα κύρια γεύματά σας πάντα με σαλάτα λαχανικών. Τα λαχανικά προκαλούν αίσθημα κορεσμού και παράλληλα είναι πηγή βιταμινών.

5. Όταν τρώτε εκτός σπιτιού, προτιμήστε άπαχο κρέας, ψάρι και κοτόπουλο. Συνοδεύστε το με λαχανικά και αποφύγετε τις λιπαρές συνταγές.

6. Τρώτε πάντα μέχρι εκεί που ακόμη πεινάτε. Μη φτάσετε ποτέ στο σημείο να πείτε 'ουφ! Έσκασα'.

7. Τρώτε αργά όταν ξεκινάτε το γεύμα σας και κάντε 1 μικρό διάλειμμα τα 15 πρώτα λεπτά του φαγητού. Θα δείτε με έκπληξη ότι θα έχετε χορτάσει χωρίς να έχετε φάει πολύ.

8. Υπολογίστε σωστά την ποσότητα που θα μαγειρέψετε. Δε χρειάζεται να φάτε ό,τι περίσσεψε απλά και μόνο για να μη το πετάξετε. Ουσιαστικά το πετάτε στο στομάχι σας και αυτό σας κάνει κακό.

9. Ενυδατώνετε συνεχώς τον οργανισμό σας για να διατηρείτε ενεργό το μεταβολισμό. Πίνετε τακτικά νερό ακόμη κι αν δε διψάτε. Επίσης οι σούπες, τα γαλακτοκομικά, ο καφές και άλλα ροφήματα περιέχουν αρκετή ποσότητα νερού και μπορούν να σας ενυδατώσουν. Προτιμήστε ροφήματα χωρίς πολλές θερμίδες. Το νερό είναι το άριστο ενυδατικό μέσο.

10. Κατά την εγκυμοσύνη, οι ανάγκες του σώματος για ασβέστιο είναι αυξημένες. Τα αποθέματα ασβεστίου λοιπόν τώρα χρειάζονται αναπλήρωση. Καταναλώστε καθημερινά τουλάχιστον 3 μερίδες γαλακτοκομικών, αλλά προτιμήστε χαμηλών λιπαρών για να μη ξεφύγετε σε θερμίδες. Μην ξεχνάτε ότι το ασβέστιο δε βρίσκεται στα λιπαρά, επομένως ένα γάλα χαμηλών λιπαρών έχει την ίδια περιεκτικότητα ασβεστίου με το πλήρες.

11. Αντικαταστήστε τα επεξεργασμένα δημητριακά με δημητριακά ολικής άλεσης. Για παράδειγμα το μαύρο ψωμί έχει τις ίδιες θερμίδες με το λευκό αλλά πολύ μεγαλύτερη θρεπτική αξία σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Επίσης τα προϊόντα ολικής άλεσης έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και σας δίνουν ένα αίσθημα κορεσμού για περισσότερη ώρα, αποφεύγοντας έτσι τα τσιμπολογήματα.

12. Βάλτε την κίνηση και τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας. Εκτός από το ότι η άσκηση βοηθά στην καλή υγεία, μας κάνει να καταναλώνουμε ενέργεια και έτσι να διώχνουμε από πάνω μας το περιττό σωματικό λίπος. Παράλληλα τονώνει τους μυς με αποτέλεσμα να έχουμε καλύτερο μεταβολισμό αλλά και πιο σφιχτό σώμα.

Απολαύστε λοιπόν χωρίς άγχος τη νέα περίοδο στη ζωή σας. Κάντε μικρές αλλαγές στη διατροφή σας, κινηθείτε λίγο περισσότερο και δείτε τα κιλά από το σώμα σας να χάνονται χωρίς να το καταλάβετε...

Από το Κρεβάτι στην Εξώπορτα σε Χρόνο Ρεκόρ Μόνο Μέσα από 7 Βήματα!



7 Βήματα για Ομοιόμορφη Επιδερμίδα με Νεανική Όψη

Ακολουθήστε τα και αποκτήστε επαγγελματικό αποτέλεσμα, νικώντας παράλληλα τον χρόνο.

Βήμα 1

Περιποίηση πριν τον ύπνο

Ενισχύοντας την επιδερμίδα σας πριν τον ύπνο, εξοικονομείτε πολύτιμο χρόνο από την φροντίδα ομορφιάς σας το πρωί.

Αρχίστε αφαιρώντας το μακιγιάζ σας, χρησιμοποιώντας ένα καθαριστικό για το πρόσωπο και τα μάτια.

Είναι πολύ πιο ευεργετική η χρήση του το βράδυ από ό,τι το πρωί, αφού αφαιρεί τους συσσωρευμένους ρύπους και το μακιγιάζ της ημέρας.

Στη συνέχεια, ενεργοποιήστε την φροντίδα ώστε να «δουλεύει» όσο εσείς κοιμόσαστε - χρησιμοποιώντας μία κρέμα νύχτας για να επαναφορτίσετε το δέρμα σας, αλλά και για ορατά απαλότερη και πιο λαμπερή επιδερμίδα μέχρι το πρωί.

Μυστικά ομορφιάς για εξοικονόμηση χρόνου

Αν έχετε χρόνο το βράδυ, προσπαθήστε να κάνετε μία περιποίηση ομορφιάς που δεν παίρνει περισσότερο από δύο λεπτά.

Επιλέγοντας από το παρακάτω 'μενού ομορφιάς' μία - δυο φορές την εβδομάδα, θα εξοικονομείτε πολύτιμο χρόνο το πρωί:

- Χρησιμοποιήστε μάσκα προσώπου
Βάλτε την πριν πάτε για ύπνο, ώστε η επιδερμίδα σας να δείχνει φρέσκια και δροσερή το πρωί.
Ή
- Κάντε απολέπιση
Η τακτική, απαλή απολέπιση μερικές φορές την εβδομάδα θα διατηρήσει την επιδερμίδα σας λαμπερή και απαλή και θα την προετοιμάσει ως την τέλεια βάση για να απλώσετε το make-up.
Μην ξεχνάτε να κάνετε απολέπιση και στα χείλη σας!
Ή

- Χρησιμοποιήστε έναν ορό για αντιγηραντική ενίσχυση της επιδερμίδας.
Αφήστε τον πρώτα να απορροφηθεί πριν χρησιμοποιήσετε την κρέμα νύχτας - και εντωμεταξύ βουρτσίστε τα δόντια σας!
Μετά, απευθείας στο κρεβάτι... ο ύπνος ομορφαίνει!

Βήμα 2

Πρωινός καθαρισμός προσώπου

Το να ετοιμαστούμε το πρωί είναι αγώνας ενάντια στο χρόνο, οπότε χρησιμοποιήστε ένα κόλπο τόνωσης της επιδερμίδας, ιδίως αν σας λείπει ύπνος: πλύντε το πρόσωπό σας με πολύ κρύο νερό, ξεβγάζοντάς το αρκετές φορές.

Σε δύο μόλις λεπτά, η διαδικασία αυτή βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στην επιφάνεια της επιδερμίδας και βοηθάει στο κλείσιμο των πόρων, μειώνοντας το τυχόν πρήξιμο και αφήνοντας την επιδερμίδα εντυπωσιακή, απαλή και λαμπερή στη στιγμή.

ΧΡΟΝΟΣ: 10 δευτερόλεπτα για το ξέβγαλμα / 2 λεπτά για να δείτε αποτελέσματα

Μυστικά κόλπα

3. Ένας καλός τρόπος να ξαναδώσετε ζωή σε μια κουρασμένη επιδερμίδα είναι να απλώσετε στο πρόσωπό σας μια ζεστή πετσέτα μετά τον καθαρισμό.
Συνδυάστε το με 30 δευτερόλεπτα ασκήσεων αναπνοών ώστε να ξυπνήσετε απαλά την επιδερμίδα σας... και εσάς τους ίδιους!
4. Έχετε πάντα μαζί σας ένα κολλύριο για τη μείωση της κοκκινίλας και για να επανέλθει η λάμψη σε μάτια κουρασμένα και νυσταγμένα.

ΧΡΟΝΟΣ: 30 δευτερόλεπτα

Βήμα 3

Πολλαπλές δράσεις με την ενυδατική σας κρέμα

Μην χάνετε τον χρόνο σας με κάποια ενυδατική κρέμα που δεν 'εργάζεται' τόσο σκληρά όσο εσείς.

Απλώστε την κρέμα και παράλληλα κάντε ένα γρήγορο μασάζ προσώπου. Αυτό όχι μόνο βοηθάει τα συστατικά της κρέμας να διεισδύσουν βαθιά στην εξωτερική στοιβάδα της επιδερμίδας, αλλά μειώνει και το πρήξιμο του προσώπου, ενώ παράλληλα βοηθάει την κυκλοφορία, αφήνοντας μια βάση που λάμπει, έτοιμη για το make-up.

ΧΡΟΝΟΣ: 10 δευτερόλεπτα για να απλώσετε την κρέμα σας

Μυστικά κόλπα

Κάντε ένα δίλεπτο μασάζ προσώπου - αν το επιτρέπει ο χρόνος!

Χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά σας για να ασκήσετε περισσότερη πίεση στην επιδερμίδα σας, δουλέψτε καλά το ενυδατικό σας προϊόν ώστε να πάει και στο περίγραμμα του προσώπου, περνώντας τα χέρια σας από το κέντρο του προσώπου προς τα έξω, μέχρι εκεί που αρχίζουν τα μαλλιά και τα αφτιά σας.

Αυτό μειώνει την κατακράτηση υγρών που δημιουργήθηκε κατά την διάρκεια της νύχτας.

ΧΡΟΝΟΣ: 2 λεπτά για ένα αναζωογονητικό μασάζ

Βήμα 4

Ετοιμασία για το make-up

Το make-up σήμερα πρέπει να δείχνει σαν να είναι μέρος της επιδερμίδας σας.

Η καλά ενυδατωμένη επιδερμίδα απορροφά καλύτερα τη βάση από ό,τι η διψασμένη επιδερμίδα και βοηθά στο να παραμένει σταθερή για μεγαλύτερο διάστημα.

Είναι, λοιπόν, σημαντικό να περιμένετε ένα λεπτό ώστε η ενυδατική σας κρέμα να απορροφηθεί.

Φροντίδα ομορφιάς πριν το make-up

Όσο περιμένετε να απορροφηθεί η ενυδατική σας κρέμα, επιλέξτε κάποιο από τα κόλπα φροντίδας του 1 λεπτού.

Διαλέξτε και ιδανικά κάντε τα όλα μέσα στην εβδομάδα για να διατηρήσετε την τέλεια φροντισμένη σας εικόνα.

Και να θυμάστε ότι οι μικρολεπτομέρειες κάνουν την μεγάλη διαφορά ώστε να δίνετε καθημερινά εντυπωσιακή εικόνα.

Κόλπα φροντίδας σε 1'

- **Λιμάρισμα νυχιών** - το μοντέρνο σχήμα των νυχιών πρέπει να είναι κάτι ανάμεσα σε τετράγωνο και οβάλ.
Όσο για το μήκος, όταν κοιτάτε τις παλάμες σας από την εσωτερική πλευρά, τα νύχια σας δεν πρέπει να εξέχουν από την άκρη του δαχτύλου.

Η

- Πλύσιμο δοντιών και χρήση οδοντικού νήματος - η διατήρηση της υγιεινής των δοντιών παίζει κι αυτή σημαντικό ρόλο στη νεανική μας όψη.
Το οδοντικό νήμα θα μειώσει την τερηδόνα και θα διατηρήσει την αναπνοή σας δροσερή.
Αν δεν προλαβαίνετε να το χρησιμοποιείτε κάθε πρωί, τότε κάντε το βράδυ, την ώρα που διαβάζετε στο κρεβάτι!
Ή
- Γυρίστε τις βλεφαρίδες σας - Κρατάτε το ψαλιδάκι κοντά στη βάση των βλεφαρίδων σας, κλειστό για 20 δευτερόλεπτα.
Ή
- Απλώστε μαλακτικό χειλιών - Όσο καλό και να είναι το κραγιόν, πολύ γρήγορα απομυθοποιείται αν τα χείλη είναι ξηρά και σκασμένα. Απλώστε μαλακτικό χειλιών πριν το μακιγιάζ ώστε να προλάβουν να μαλακώσουν τα χείλη πριν βάλετε κραγιόν.

ΧΡΟΝΟΣ: 1 λεπτό

Βήμα 5

Βελτίωση της επιδερμίδας στη στιγμή

Δεν είναι ανάγκη να είστε επαγγελματίας make-up artist για να πετύχετε ομοιόμορφο, αψεγάδιαστο αποτέλεσμα στην επιδερμίδα.

Το κλειδί είναι να χρησιμοποιήσετε μια ελαφριά σύνθεση και όχι ένα βαρύ concealer που μπορεί να προσθέσει χρόνια.



Το Touch of Concealer είναι ένα καινοτόμο προϊόν που δρα με περισσότερους τρόπους: βοηθά στην άμεση μείωση της εμφάνισης των μαύρων κύκλων, δίνει ένα ομοιόμορφο αποτέλεσμα στην επιδερμίδα, που π.χ. μπορεί να έχει πανάδες και καλύπτει τις

ατέλειες, ενώ ταυτόχρονα παρέχει στην ευαίσθητη περιοχή των ματιών αντιγηραντική φροντίδα.

(Αποτελεσματικό, γρήγορο και εύκολο στη χρήση, δεν χρειάζεστε ούτε πινέλα make-up, ούτε περίπλοκες οδηγίες).

Πάντα να βάζετε το Touch of Concealer πριν το Touch of Foundation για να μειώσετε την εμφάνιση των σκούρων περιοχών και ατελειών.

Απλώστε το με τον παράμεσο για να είναι το άγγιγμα όσο το δυνατόν πιο απαλό.

Βάλτε Touch of Concealer κάτω από τα μάτια, στη μύτη και σε περιοχές

όπου πιστεύετε ότι θέλουν κάλυψη, χτυπώντας ελαφρά με το δάχτυλο και όχι τρίβοντας.

Έτσι επιτυγχάνετε την πιο αποτελεσματική κάλυψη, χωρίς να «διαλύετε» τη σύνθεση.

Πάντα, όταν απλώνετε το total effects Touch of Concealer, φροντίστε να υπάρχει φυσικό φως για να είστε σίγουρη ότι έχει απλωθεί σωστά.

ΧΡΟΝΟΣ: 20 δευτερόλεπτα

Βήμα 6

Make-up που ξυπνάει την επιδερμίδα

Είναι μύθος το ότι μια παχιά, σαν μάσκα, βάση σας προσφέρει επιδερμίδα που δείχνει πιο νεανική.

Αντιθέτως, για να αποκτήσετε φρέσκια, ομοιόμορφη, λαμπερή επιδερμίδα, χρειάζεστε μια διάφανη, ελαφριά σύνθεση.



ΧΡΟΝΟΣ: 30 δευτερόλεπτα

Βήμα 7

ΦΥΓΑΜΕ!

Έχοντας πετύχει την απόκτηση μιας επιδερμίδας φρέσκιας, με άψογη και ομοιόμορφη όψη, το μόνο που χρειάζεστε είναι μερικές πινελιές μακιγιάζ της τελευταίας στιγμής πριν ξεκινήσετε από το σπίτι.

Πιστεύω ότι οι γρηγορότερες και απλούστερες τεχνικές είναι πολύ συχνά και οι αποτελεσματικότερες.

Γρήγορα κόλπα ομορφιάς

- Απλώστε ένα ρουζ σε μορφή κρέμας στα μάλα του προσώπου για λάμψη στη στιγμή.
Αντισταθμίστε την φυσική κόκκινη απόχρωση της επιδερμίδας με ρουζ σε αποχρώσεις του κοραλλιού ή του βερίκοκου
- Διορθώστε την κοκκινίλα στα μάτια βάζοντας μαλακό μολύβι ματιών σε off-white απόχρωση στην εσωτερικό κόγχη του κάτω βλεφάρου σας για άμεση όψη φρεσκάδας.

Ή

- Για σμιλεμένα χαρακτηριστικά και για φυσική ιριδίζουσα λάμψη, περάστε στα ζυγωματικά και στη γέφυρα της μύτης μια διάφανη μπρονζέ πούδρα ή κρέμα.
- Χρησιμοποιήστε μια βούρτσα μαλλιών καλής ποιότητας και ειδικά στα μακριά μαλλιά, αρχίστε βουρτσίζοντας πρώτα απαλά τις άκρες των μαλλιών ώστε και να μην σπάσετε την τρίχα ενώ τα ξεμπερδεύετε.
Έπειτα, βουρτσίστε τα από τις ρίζες ως τις άκρες.
- Βάλτε το άρωμα έτσι που να κρατήσει όλη μέρα ψεκάζοντας απαλά τα μαλλιά σας, τα ρούχα σας, και τα σημεία που χτυπάει ο παλμός.
- Δεν έχετε το χρόνο να δοκιμάσετε άπειρα αξεσουάρ, αλλά μπορείτε να τονίσετε το καλύτερό σας χαρακτηριστικό επιλέγοντας ένα αξεσουάρ που να το κάνει να ξεχωρίζει.
Αν αυτό που εντυπωσιάζει είναι τα γαλάζια σας μάτια, φορέστε μια σκούρα μπλε μπλούζα ώστε να αναδεικνύεται πραγματικά το χρώμα των ματιών σας.
Αν είναι, τα χρυσαφένια σας μαλλιά σας, τότε χρώματα έντονα όπως το κόκκινο και το μαύρο θα τονίσουν την κώμη σας - αρκεί μόνο ένα απλό μαντήλι σε αυτές τις αποχρώσεις για να πιάσει το κόλπο!
- Χρησιμοποιείτε μια μάσκα που μακραίνει τις βλεφαρίδες και τις ξεχωρίζει απόλυτα μεταξύ τους ώστε να τονίσετε το βλέμμα σας.
- Ντυθείτε, βάλτε άρωμα, κραγιόν, χτενιστείτε και ΦΥΓΑΜΕ!

ΧΡΟΝΟΣ: 20 δευτερόλεπτα (συν όσο χρόνο θέλετε να βρείτε τα κλειδιά σας!)

ΣΩΣΤΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Οι τύποι του δέρματος είναι τρεις: α) ξηρός, β) λιπαρός και γ) μικτός. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε σε ποιόν τύπο δέρματος ανήκουμε, προκειμένου να επιλέξουμε τα κατάλληλα προϊόντα καθημερινής φροντίδας και περιποίησης του.

Για παράδειγμα, ένα καθαριστικό κατάλληλο για λιπαρά δέρματα ενδέχεται να ξηράνει και να ερεθίσει το ξηρό ή ευαίσθητο δέρμα, ενώ ορισμένες ενυδατικές κρέμες, καθαριστικά και είδη μακιγιάζ που περιέχουν λιπαρές ουσίες μπορεί να προκαλέσουν εξογκώματα και σπυράκια σε ένα λιπαρό δέρμα.



Ξήρο Δέρμα

Η χρήση σκληρών καθαριστικών και ενυδατικών που δεν είναι αρκετά λιπαρά, αλλά και η διαδικασία της γήρανσης μπορεί να προκαλέσουν το συχνό “τράβηγμα” και την αίσθηση ξηρότητας στο δέρμα.

Γι’ αυτό το λόγο, επιβάλλεται η καθημερινή φροντίδα και η χρήση κατάλληλων προϊόντων, ιδίως όσο μεγαλώνει η ηλικία και οι ανάγκες μας για σωστή ενυδάτωση.

Καθαρισμός

Αν έχετε ξηρό δέρμα, θα πρέπει να επιλέξετε ένα απαλό καθαριστικό. Στην αγορά κυκλοφορούν πολλά τέτοια σε μορφή σαπουνιού, που περιέχουν μαλακτικές ουσίες (ελαιόλαδο, λανολίνη, κ.α.), σε κρέμες καθαρισμού και γαλακτώματα, αλλά και σε υγρά μαντηλάκια.

Μην πλένετε το πρόσωπο σας με σκληρά σαπούνια και καθαριστικά που περιέχουν κόκκους.

Ενυδάτωση

Στην περίπτωση του ξηρού δέρματος, η χρήση μιας κρέμας με πλούσια ενυδατικά συστατικά κρίνεται απαραίτητη.

Τα συστατικά αυτά επιβραδύνουν την απώλεια υγρασίας κατά τη διάρκεια

της ημέρας και εμποδίζουν την αφυδάτωση, όπως π.χ. το υαλουρονικό οξύ και η διμεθικόνη.

Αν δεν έχετε πρόβλημα ακμής, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ακόμη και λίγο ελαιόλαδο, κάνοντας επάλειψη πριν από τον ύπνο.

Αποφύγετε τη χρήση του κατά τη διάρκεια της ημέρας γιατί, παρόλο του ότι είναι ένα εξαιρετικό φυσικό καλλυντικό προσώπου, δεν σας προστατεύει από τον ήλιο.

Προϊόντα μακιγιάζ

Επιλέξτε καλλυντικά που έχουν ενυδατικές και θρεπτικές ιδιότητες.

Προτιμήστε λιπαρές βάσεις μακιγιάζ, κρεμώδη ρουζ και πούδρες που χαρίζουν λάμψη, χωρίς όμως να τονίζουν τις λεπτές και βαθιές ρυτίδες.

Αντηλιακή προστασία

Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε αντηλιακό σε όλη τη διάρκεια του έτους με δείκτη προστασίας SPF 15 και άνω ή μια ενυδατική κρέμα, η οποία θα περιλαμβάνει αντηλιακά φίλτρα και αντιοξειδωτικά συστατικά.



Λιπαρό Δέρμα

Το να έχει κάποιος λιπαρό δέρμα θεωρείται προτέρημα, μιας και η λιπαρότητα αποτελεί το φυσικό λιπαντικό του δέρματος.

Αυτό γίνεται αντιληπτό με το πέρασμα του χρόνου, διότι αυτή η λιπαρότητα βοηθά

Κυτταρίτιδα: Διατροφή και Τρόποι Αντιμετώπισης



Κυτταρίτιδα

Η κυτταρίτιδα αποτελεί την πιο συχνή αιτία για την οποία οι γυναίκες ζητούν βοήθεια από ειδικούς (πλαστικούς χειρουργούς, δερματολόγους, ινστιτούτα αισθητικής κτλ.) παγκοσμίως.

Η παθοφυσιολογία της δεν είναι γνωστή και ως εκ τούτου δεν έχει βρεθεί έως τώρα η απόλυτη μέθοδος αντιμετώπισης της.

Παρόλα αυτά έχουν γίνει πολλές έρευνες σχετικά με τις αιτίες που προκαλούν κυτταρίτιδα και πολλά βήματα όσον αφορά την βελτίωση της.

Παράγοντες που έχουν σχετιστεί με την εμφάνιση της είναι κληρονομικοί, κακή διατροφή, καθιστική ζωή, έλλειψη άσκησης, ορμονικές διαταραχές, αύξηση λιπώδους ιστού.

Η φύση της κυτταρίτιδας μπορεί να είναι αγγειακή-οιδηματώδης, δομική (από αλλοιώσεις της αρχιτεκτονικής δομής της περιοχής) και λιπώδης (από αύξηση του λιπώδους ιστού της περιοχής).

Σε αυτούς τους μηχανισμούς στηρίζονται και οι σημερινές προσπάθειες αντιμετώπισης της, όπως συνδυασμοί θεραπειών μεσοθεραπείας (έγχυση ουσιών που βοηθούν τόσο στην λιπόλυση όσο και στην αγγειακή βελτίωση και στην βελτίωση του συνδετικού ιστού της περιοχής) με χρήση Laser για σύσφιξη του δέρματος σε μια σειρά συνεδριών βελτιώνουν την εικόνα.

Όταν οι θεραπείες αυτές συνδυάζονται με αποφυγή των παραγόντων που σχετίζονται με εμφάνιση της κυτταρίτιδας τα αποτελέσματα είναι σαφώς καλύτερα.

Ανάλογα λοιπόν με τα αίτια που την προκαλούν, η κυτταρίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί σε βάθος με τους ακόλουθους τρόπους:

- Φροντίστε να πίνετε τουλάχιστον 8 με 10 ποτήρια νερό καθημερινά, αφού με αυτό τον τρόπο αποβάλλετε τις τοξίνες από τα κύτταρά σας και συμβάλλετε σημαντικά στην απομάκρυνση της ενοχλητικής κυτταρίτιδας.
- Βάλτε στη ζωή σας την αερόβια άσκηση, το τζόκινγκ ή το γρήγορο

περπάτημα για τουλάχιστον μισή ώρα τη μέρα.

- Εντάξτε στη διατροφή σας πολλά φρούτα και λαχανικά, τα οποία περιέχουν άφθονο νερό, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία, συνεισφέροντας έτσι στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού.

Πολλά από αυτά έχουν ήπια διουρητική δράση που βοηθά στην μείωση των οιδημάτων, ενώ κάποια άλλα, π.χ. ντομάτες, πορτοκάλια, σπανάκι, περιέχουν λεκιθίνη, μια ουσία που ενισχύει την σφριγηλότητα της επιδερμίδας, βοηθάει στον μεταβολισμό του λίπους και αποτελεί ωφέλιμη θεραπεία κατά της ενοχλητικής κυτταρίτιδας.

- Εάν έχετε περιττά κιλά, ακολουθήστε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους, καταναλώνοντας λιγότερες θερμίδες από αυτές που θα σας κρατούσαν στο ίδιο βάρος (υποθερμιδική διατροφή) και αποφεύγοντας το πολύ γρήγορο αδυνάτισμα και δίαιτες με πολύ χαμηλές θερμίδες, πλούσιες σε πρωτεΐνες και ζωικά λίπη.

Εάν πάλι έχετε φυσιολογικό βάρος αλλά περισσότερο λίπος, ακολουθήστε ένα πρόγραμμα ισοθερμιδικής διατροφής (καταναλώνετε τόσες θερμίδες ώστε να κρατηθείτε στο ίδιο βάρος) και κυρίως λιποδιάλυσης που θα σας βοηθήσει στη μάχη κατά της κυτταρίτιδας.

- Βάλτε στη διατροφή σας προϊόντα ολικής άλεσης, βρώμης, κριθαριού, σίκαλης και σταριού, φακές, φασόλια, ρεβίθια και ρύζι, που αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμινών Β, απαραίτητες για την καλή λειτουργία του μεταβολισμού, φυτικών ινών και ενζύμων, αποτελεσματικά για την προστασία από τη δυσκοιλιότητα, καθώς και σύνθετων υδατανθράκων, για άμεση ενέργεια και μεγαλύτερη σταθερότητα του σακχάρου στο αίμα.
- Μην παραλείπετε το πρωινό, ένα από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, μιας και η απουσία του μειώνει την γλυκαιμία στο αίμα, εναποθέτοντας έτσι λίπος και θερμίδες κατά τη διάρκεια των επόμενων γευμάτων.

- Προτιμάτε το σπιτικό φαγητό και λιγότερο το έτοιμο (π.χ. deliveries και ταχυφαγεία) ή τυποποιημένο (π.χ. σνακ), διότι τα πρόχειρα αυτά γεύματα είναι πλούσια σε κορεσμένα και trans λιπαρά, αλάτι και άλλα ενισχυτικά γεύσης, ουσίες που δεν μεταβολίζονται σωστά από τον οργανισμό, προκαλώντας μαζική κατακράτηση υγρών και επιτείνοντας τη δημιουργία και τη συστηματοποίηση της κυτταρίτιδας.
- Αποφύγετε τα γλυκά πλούσια σε λιπαρά, τα αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη και την υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων, ενώ παράλληλα φροντίστε να τρώτε μικρά και συχνά γεύματα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, διατηρώντας έτσι σταθερά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας.
- Γενικά, φροντίστε να επιλέγετε ποιοτικότερα τρόφιμα, ηπιότερους τρόπους μαγειρέματος (π.χ. στον ατμό), αποφεύγοντας το υπερβολικό αλάτι και τα ζωικά λιπαρά, την κατάχρηση καφεΐνης και οινοπνευματωδών ποτών.
- Αφού κάνετε ντους με ένα ενυδατικό αφρόλουτρο και ξεπλύνετε, συνεχίστε με ένα ήπιο μασάζ, παίρνοντας μία μικρή ποσότητα από το σπιτικό scrub που σας προτείνουμε και κάνοντας ομοιόμορφες κυκλικές κινήσεις στην περιοχή των γλουτών και των μηρών.

Ξεπλύνετε, ταμπονάρετε απαλά με την πετσέτα και απλώστε στα επίμαχα σημεία ένα μίγμα από αιθέρια έλαια κατά της κυτταρίτιδας.

- Τέλος, μην ξεχνάτε ότι τα αποτελέσματα κατά της κυτταρίτιδας θα διαρκέσουν για όσο συνεχίζετε να τρέφεστε υγιεινά και να ασκείστε, διαφορετικά η όψη «φλούδας πορτοκαλιού» στην επιφάνεια της επιδερμίδας σας μπορεί να επανεμφανιστεί.

“Σπιτική συνταγή” για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας:

Για το scrub θα χρειαστείτε:

- 2 κουταλιές της σούπας κατακάθι ελληνικού καφέ
- 2 κουταλιές της σούπας κρέμας σώματος
- ½ φλυτζάνι τσάι (προτιμήστε το πράσινο)

Ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά μαζί (προσθέστε τελευταίο το τσάι, όσο χρειαστεί προκειμένου το μίγμα να γίνει πηχτό) και κάνετε μασάζ σε βρεγμένο δέρμα για 4 περίπου λεπτά.

Για το μίγμα από αιθέρια έλαια θα χρειαστείτε:

- 2 κουταλιές της σούπας αμυγδαλέλαιο
- ½ κουταλάκι του γλυκού έλαιο jojoba
- ½ κουταλάκι του γλυκού καροτέλαιο
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο βασιλικού
- 8 σταγόνες αιθέριο έλαιο θυμαριού
- 12 σταγόνες αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ

(τα παραπάνω αιθέρια έλαια μπορείτε να τα βρείτε σε οποιοδήποτε φαρμακείο)

Ανακινήστε πολύ καλά όλα τα υλικά μαζί μέσα σε ένα σκουρόχρωμο μπουκαλάκι, βάλτε μια μικρή ποσότητα στα επίμαχα σημεία και κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις.

Φτιάξτε μόνες σας υπέροχο φυσικό ρουζ

Δεν χρειάζεται να προσθέτετε στα έξοδα σας και τα ρουζ διάσημων εταιρειών καλλυντικών, όταν η Μητέρα Φύση μας έχει δώσει όλα τα φυσικά συστατικά τόσο απλόχερα. Το μόνο που θα χρειαστείτε για να φτιάξετε ένα υπέροχο ρουζ που δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από αυτά του εμπορίου, αλλά αντιθέτως δεν περιέχει καθόλου χημικά συστατικά και είναι άκρως υγιεινό, είναι τα παντζάρια.

Ναι καλά διαβάσατε, τα παντζάρια που «φημίζονται» για το χρώμα που αφήνουν στα χέρια σας όταν τα καθαρίζετε, αλλά και στα σκεύη που τα σερβίρετε ή τα αποθηκεύετε.

Αν λοιπόν δεν είστε αλλεργική στο παντζάρι, αυτό το φυσικό ρουζ μπορεί να αποτελέσει μια πολύ καλή λύση.

Η διαδικασία παρασκευής του είναι πολύ απλή. Πάρτε τα παντζάρια σας και κόψτε τα σε πολύ λεπτές φέτες, σαν τσιπς. Απλώστε τα σε μια επίπεδη επιφάνεια και αφήστε τα να ξεραθούν πλήρως. Όταν έχουν αποξηρανθεί, βάλτε τα στο μπλέντερ μέχρι να αποκτήσουν την μορφή σκόνης. Το ρουζ σας είναι έτοιμο, έτσι απλά! Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να το αποθηκεύσετε σε ένα βαζάκι.

8 Makeup tips για ευαίσθητα μάτια

Κάθε γυναίκα με ευαίσθητα μάτια χρειάζεται να ακολουθήσει κάποιες μικρές συμβουλές στο μακιγιάζ της, έτσι ώστε να αποφύγει τους ερεθισμούς. Το να έχει κάποια ευαίσθητα μάτια, δεν σημαίνει πως δεν πρέπει να βάφεται, απλά θα πρέπει να ακολουθήσει κάποια συγκεκριμένα απλά βήματα έτσι ώστε να μην υποφέρει από φαγούρα και να μην δακρύζει χωρίς λόγο.

Δείτε λοιπόν 8 Makeup tips που θα κρατήσουν μακριά το πρόβλημα!

- 1. Καθαρά πινέλα

Ένα από τα makeup tips που πρέπει να ακολουθεί μια γυναίκα με ευαίσθητα μάτια είναι το να κρατά πάντα καθαρά τα πινέλα της. Χρησιμοποιώντας βρώμικα πινέλα, μπορείτε εύκολα να πάθετε κάποια μόλυνση. Γι' αυτό πλένετε πάντα τα πινέλα σας σχολαστικά, χρησιμοποιώντας ένα απαλό σαμπουάν ή σαπούνι και να τα αφήνετε να στεγνώσουν σε μια καθαρή πετσέτα ή ένα πανί. Για τον σωστό καθαρισμό των πινέλων σας, δείτε το σχετικό άρθρο.

- 5. 2. Μάρκες

Εάν έχετε ευαίσθητα μάτια, μπορείτε και πάλι να βάφετε τα μάτια σας, καθώς υπάρχουν στο εμπόριο πάρα πολλές μάρκες που προορίζονται για ευαίσθητα μάτια. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει πως θα είναι όλες κατάλληλες για εσάς, αφού κάθε περίπτωση έχει διαφορετική αιτία. Δοκιμάστε μερικές μάρκες μέχρι να καταλήξετε σε αυτή που σας ταιριάζει καλύτερα.

- 3. Κρεμώδεις σκιές

Οι σκιές σε σκόνη μπορούν να προκαλέσουν πραγματικό πρόβλημα σε κάποια γυναίκα που έχει ευαίσθητα μάτια, ενώ αντίθετα οι κρεμώδεις σκιές της ταιριάζουν καλύτερα, αφού δεν σκορπίζονται όπως κάνουν οι σκόνες. Επίσης, προσέξτε πολύ τις σκιές με glitter, οι οποίες το καλύτερο είναι να αποφεύγονται.

- 4. Αποφύγετε να υπογραμμίζετε το εσωτερικό του ματιού σας

Οι μακιγιέρ συνιστούν να βάζετε ένα λευκό μολύβι στο εσωτερικό του ματιού σας, έτσι ώστε να τα κάνετε να φαίνονται πιο ανοιχτά. Μπορεί αυτό το τρικ να τα κάνει να φαίνονται υπέροχα, αλλά δυστυχώς αν διαθέτετε ευαίσθητα μάτια θα πρέπει να αποφύγετε να υπογραμμίζετε το εσωτερικό του ματιού σας. Μείνετε στο να χρησιμοποιείτε τα μολύβια για

να υπογραμμίζετε την εξωτερική γραμμή των βλεφαρίδων σας.

- 5. Ξεβαφτείτε

Υπάρχουν φορές που όλες ξεχνάμε ή βαριόμαστε να ξεβαφτούμε, πράγμα που δεν θα βοηθήσει καθόλου αν έχετε ευαίσθητα μάτια. Προσπαθήστε να θυμάστε να απομακρύνετε κάθε ίχνος μακιγιάζ από τα μάτια σας, χρησιμοποιώντας ένα απαλό ντεμακιγιάζ. Θα μειώσετε επίσης τον κίνδυνο να μπει κάτι στο μάτι σας, αν φροντίσετε να σκουπίσετε και το καθαριστικό από τα μάτια σας.

Δείτε πως μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας φυσικό απαλό ντεμακιγιάζ ματιών.

- 6. Αντικαταστήστε τα προϊόντα σας πολύ συχνά

Μπορεί να είναι ενοχλητικό και οικονομικά ασύμφορο να πετάτε τα καλλυντικά που δεν έχουν τελειώσει, αλλά το ίδιο ενοχλητικό θα είναι να χρησιμοποιήσετε μεϊκ-απ που έχετε πολύ καιρό. Όσο και αν προσπαθείτε να τα διατηρήσετε καθαρά, πάντα υπάρχει το ρίσκο να έχουν εισέλθει σε αυτά κάποια μικρόβια. Ενδείκνυται λοιπόν να αλλάζετε συχνά τα προϊόντα για τα μάτια σας, έτσι ώστε να μειώσετε την πιθανότητα κάποιου ερεθισμού.

Δείτε στα σχετικά άρθρα τη διάρκεια ζωής των καλλυντικών σας και τον τρόπο για την σωστή αγορά τους.

- 7. Απαλό άγγιγμα

Τα ευαίσθητα μάτια πρέπει να αντιμετωπίζονται με πολύ απαλό άγγιγμα, όπως επίσης και με το να διατηρείτε τα πινέλα σας καθαρά και να πλένετε τα χέρια σας πριν μακιγιαριστείτε. Είναι εύκολο να δημιουργήσετε κάποιον ερεθισμό στα μάτια σας, γι' αυτό η προσοχή στους κανόνες υγιεινής θα σας βοηθήσει να αποφύγετε αυτό το πρόβλημα. Επίσης, αποφύγετε να τρίβετε τα μάτια σας κατά την εφαρμογή ή την αφαίρεση μακιγιάζ.

- 8. Μάσκαρα

Αποφύγετε τους τύπους μάσκαρας που έχουν την ιδιότητα να δίνουν μήκος στις βλεφαρίδες σας, αφού οι ίνες είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα προκαλέσουν κάποιου είδους ερεθισμό στα ευαίσθητα μάτια σας. Μπορείτε να προτιμήσετε τη χρήση ενός σετ βαφής βλεφαρίδων, αλλά μην ξεχάσετε να κάνετε μια δοκιμή πρώτα. Εάν έχετε οποιαδήποτε αντίδραση, μην το χρησιμοποιήσετε.

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ CONVERSE



Η **Converse** είναι Αμερικανική εταιρεία αθλητικών ειδών. Παράγει αθλητικά παπούτσια από τις αρχές του 20ού αιώνα. Είναι περισσότερο γνωστή για τη σειρά παπουτσιών All-Stars.

Ιστορία

Η Converse ιδρύθηκε από τον Μαρκίς Μιλς Κόνβερς το 1908 στη Μασαχουσέτη. Μέχρι το 1910 παρήγαγε 4.000 ζευγάρια παπουτσιών με σόλα από καουτσούκ ημερησίως. Το 1915 άρχισε να παράγει παπούτσια για τένις, ενώ το 1917 άρχισε να παράγει παπούτσια για μπάσκετ. Το 1921, ένας παίκτης του μπάσκετ, ο Τσαρλς «Τσακ» Τέιλορ παραπονέθηκε στην εταιρεία επειδή τα παπούτσια της δεύτερης προκαλούσαν ενοχλήσεις στα πόδια του Τέιλορ. Η Converse του πρόσφερε δουλειά, εκείνος δέχτηκε και δέχτηκε να διαφημίζει τα All-Stars στις ΗΠΑ. Γι' αυτόν τον λόγο, τα παπούτσια αυτά ονομάζονται και "Τσάκις" (Chuckies) προς τιμήν του. Η εταιρεία παρήγαγε παπούτσια και για τους New York Renaissance, την πρώτη επαγγελματική ομάδα μπάσκετ Αφροαμερικανών. Κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, η εταιρεία εξόπλισε τον Αμερικανικό στρατό με είδη ένδυσης και υπόδησης, ενώ κατά τις δεκαετίες του 1950 και του 1960 έφτασε στο απόγειο της δόξας της. Παρόλα αυτά, κατά τη δεκαετία του 1970, η Converse έχασε το μονοπώλιο στα αθλητικά παπούτσια από άλλες εταιρίες που άρχισαν να γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς, όπως η Nike, η Puma, η Adidas και η Reebok, ενώ σταμάτησε να ισχύει η συμφωνία της με το NBA για τον εξοπλισμό αθλητικών ειδών στους αθλητές του. Ένας υπάλληλος της εταιρείας, ο Τζιμ Λαμπαντίνι, σχεδίασε το γνωστό, πλέον, λογότυπο της Converse. Το 2001, η Converse αναγκάστηκε να κηρύξει πτώχευση, ωστόσο η νέα ομάδα που ανέλαβε τη διοίκησή της οδήγησε την εταιρεία από το #16 των μεγαλύτερων εταιριών αθλητικών ειδών στο #7 της κατάταξης αυτής. Στις 9 Ιουλίου 2003, η εταιρεία ανακοινώνει την εξαγορά της από την Nike για το ποσό των \$305 εκατ. Ορισμένοι παίκτες του NBA που φορούν σήμερα τα παπούτσια της εταιρείας είναι οι Κερκ Χάινριχ, Μορίς Έβανς, Ουντόνις Χάσλεμ και Έλτον Μπραντ.

UNWEDD

Il nuovo programma
di moda per il
matrimonio. Anziché
prepararsi a far
tutto da sola, la
sposa può contare
sulle idee e sulle
manifatture del
maggiolino.

