

## OSTVARITI SVE ŠTO (PO)ŽELIMO

# Šma



Danijela Martinović

**“Pamela Ramljak vidjela je da sam radila Lanu Jurčević, Lana je čula da sam radila Indiru... Bile su zadovoljne, vjerovatno nisam bila skupa, i tako se glas proširio.”**

put sam bila glavna nositeljica make upa. Dizajner ti da ideju i smjernice, svoju viziju, a ti u dogovoru s njim možeš malo izmijeniti. Bitno je u potpunosti shvatiti dizajnera i realizirati njegovu želju, objasniti je.

Profesionalnost, ozbiljnost, upornost, točnost i pouzdanost, uz veliku stručnu vještinu, danas joj donose raznovrsne angažmane. Uz šminku je tako često zadužena i za kompletni styling pa čak i za frizure, u čemu je poduku dobivala od najboljih, primjerice od našeg poznatog frizera Mije Majhena. Ivina priča potvrđuje teoriju da nam se može ostvariti sve što (po)želimo.

- Često mi se dogodi da poželim nešto i to se ostvari. Prije nekoliko godina sam rekla: Tko zna kako izgleda američko vjenčanje s puno djeveruša? I onda sam ove godine radila američko vjenčanje i vjenčanje cure iz Velike Britanije u Rapcu, koja me sama našla na internetu, otkrila je riječka vizažistica koja je bila zaslužna i za besprijekoran make up dama na vjenčanju riječkog poduzetnika Saše Matijaša i Nine Džafić na Lošinju.

U poslu kojim se bavi, konstantni rad i napredak te upoznavanje s novim proizvo-

dima i tehnikama nužno su potrebni. Također, jako je bitno znati što je u trendu.

- Trendove moraš stalno pratiti; ako ih ne pratiš, ako ne ideš na edukacije, kažu ti da si ostao u 80-ima i da šminkaš babasto. Mijenjaju se proizvodi, teksture proizvoda. Nekad je bio in mat look, sad je in sjajno lice, kao da nema pudera, a opet na nekim dijelovima lica mora biti matirano. Nije in imati puno pudera, već no make up look. In su highlighteri, konturiranje koje je postojalo i prije, ali su se sad pojavili proizvodi namijenjeni isključivo tome, dok se prije to radilo bronzerom, otkrila nam je Iva, dodavši da je od novih proizvoda za šminkanje oduševljavaju ruževi koji zaista traju 12 sati.

### Šminka za mlade

Svaka djevojka, tj. žena koja se želi šminkati u svojoj bi kozmetičkoj torbici trebala imati pet nezaobilaznih proizvoda, a to su: puder, maskara, rumenilo, ruž i olovka za obrve.

- Ja ne mogu bez olovke za obrve. Obrve su danas postale jako bitne i uz konturiranje, one su *must have* što je i logično jer su one okvir cijelog lica, kaže Iva.

Ona se, s druge strane, s godinama šminka sve manje.

- Što se više bavim ovim poslom, vidim da sam sebi antireklama jer se jako malo šminkam. Možda sam se zasitila. Kad sam dobila prvu diplomu, mislila sam da ću se više šminkati, ali danas hodam bez šminke. Više vodim računa o proizvodima za njeegu lica. Ali ne mogu bez iscrtanih obrva, a ako je dan loš, stavim i malo rumenila i korektor. Što sam starija, ljepša sam si bez šminke. To primjećujem kod klijentica starijih od 40, samo ih lagano šminkam. Mlado lice pita šminku. Kod starijih žena manje je više, zaključila je.



Tjelovježba

## Olakšajte si ove dane Body tehnikom

Vježbe Body tehnike, u samo nekoliko minuta na dan, mogu zaštititi vaše vitalne organe i pomoći vam u ovo blagdansko doba. One će pomoći da tijelo lakše prebrodi izazove, a umu da uspori misli te da uhvati trenutak spoja s vlastitim tijelom

Znate li da liječnici na Staru godinu do 24 sata nemaju puno posla, ali iza 00:30 hitne službe opsjedaju prejedeni i pijani ljudi... Zašto si to radimo? Nemamo svi isto zdravlje i iste kapacitete vitalne energije. To određuju naši geni koji ostvaruju interakciju sa svim unutrašnjim procesima tijela, a i s vanjskim „nevidljivim“ procesima okoliša u kojem živimo. Danas su epigenetička istraživanja dokazala da možemo mijenjati naše vitalne kapacitete zapisane genetskim kodom. Zato je važno što jedemo, koliko se izlažemo toksinima, koliko smo akutnog stresa pretrpjeli, kako razmišljamo, koliko ljubavi primamo i dajemo i koliko se kvalitetno krećemo.

dine jedete zdravo i promišljeno, a u vrijeme blagdana malo pretjerate. Međutim, ako se tijekom godine nemate vremena baviti kvalitetom obroka, a objedovanje vam predstavlja usputnu naviku, u prazničnim okolnostima lako vam se može dogoditi da jedan organ više ne može podnijeti preopterećenost.

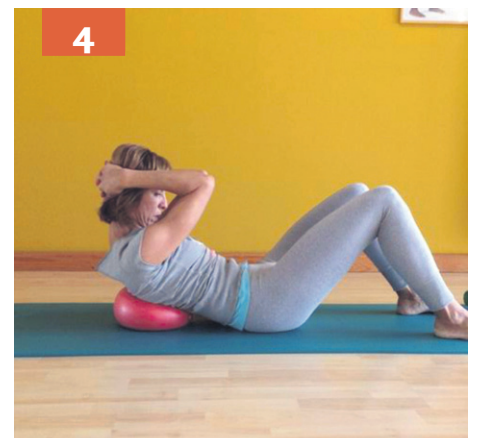
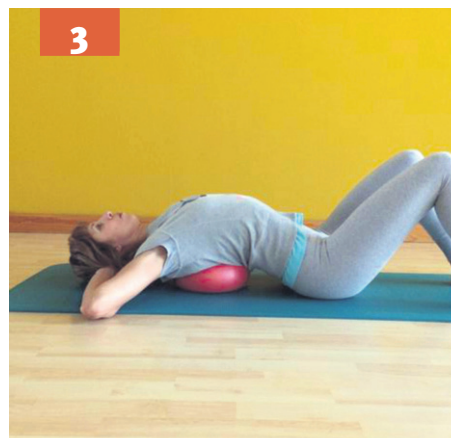
Dišite punim plućima jer oksigenacijom potičemo izgaranje i potrošnju kalorija. Prejedete li se, nakon sat vremena dovoljno je prošetati umjerenim tempom i duboko, ritmično disati brojeći faze udisaja do 7 i faze izdisaja do 7. Tako ćete pomoći probavnom sustavu, potaknuti kalorijsku potrošnju i smanjiti umor nakon jela. Hidratizirajte se običnom vodom du-

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić



sjedenja, stajanja ili plesanja olakšajte tako da se legnete na leđa, a ispod križa stavite softi lopticu. Savijene noge privucite na prsa i duboko dišite. Zatim u dinamici opružite noge zategnutih stopala u zrak na izdisaj, a na udisaj ih ponovo privucite na prsa. Ponovite dvadeset puta uz pravilno disanje. Osim opuštanja u križima, potaknut ćete i cirkulaciju krvi i limfe.

Slika 3. i 4. Napetost između lopatica i u vratu zbog stresa i obaveza olakšajte



Vježbe Body tehnike, u samo nekoliko minuta na dan, mogu zaštititi vaše vitalne organe i pomoći vam u ovo blagdansko doba. One će pomoći da tijelo lakše prebrodi izazove, a umu da uspori misli te da uhvati trenutak spoja s vlastitim tijelom. Uz vježbu savjetujem nekoliko važnih principa koje treba uvijek imati na umu za balansiranje organizma: sve što jedete predstavlja važnu nutritivnu informaciju te gradivni materijal našega tijela. To znači da se ništa loše neće dogoditi ako preko go-

plo više nego tijekom godine kako bi potaknuli procese čišćenja organizma. S pažnjom koristite pokrete poput hodanja, laganog istezanja i ritmičnog disanja i vježbi dubokih mišića trupa. Takve su nam vježbe u blagdansko vrijeme svakodnevno nužno potrebne kako ne bismo dodatno iscrpljivali organizam. Spavajte dovoljno, nadoknadite nedostatak sna, ali ne pretjerujte s prekasnim ustajanjem. Pametnije je odmoriti se pola sata poslijepodne.

Slika 1. i 2. Napetost u donjem dijelu leđa zbog previše

tako da se legnete na pod, a mekanu softi lopticu stavite između lopatica. Ruke su isprepletene iza glave i nose cijelu njezinu težinu tako da je vrat opušten. Udahnite i otvarajte laktove na van prema podu, kao da širite krila leptira i opustite se preko loptice, dozirajte otvaranje prema vlastitom osjećaju ugodno. Izdahom, zatvarajte laktove, nježno potisnite bradu na prsa i osjetite kako se širi i opušta prostor između lopatica i stražnji dio vrata. Ponovite osam do deset puta.