

2022. NYÁRI KÜLÖNSZÁM

MAGAZIN

JDS

11

TIPP A NYÁRI
LASSÍTÁSHOZ

Végh Kata:

**SZERETNI IS KELL
MAGUNKAT**

SZENDY LILLA:

**"FONTOS AZ, AMIRE
ENNYIT ÁLDOZOK."**

CSATLÓS KLAUDIA

**"KEMÉNY MUNKA, SOK TÜRELEM
ÉS MÉG TÖBB HUMOR."**

Tartalom

4

**"GYÚJTENI SZERETNÉNK AZ ISTENI LELKEKET
MAGUNK KÖRÉ"**

Ismerd meg a Divines Souls's Mission csoda projektet.

10

"KEMÉNY MUNKA, SOK TÜRELEM ÉS MÉG TÖBB HUMOR."

Aki előadja, nem más mint Csatlós Klaudia feltörekvő stand up előadó.

15

"A FÉNYES ÉS EGÉSZSÉGES BŐR DIVATJÁT ÉLJÜK."

Interjú Csalava Eszter sminkessel.

18

**VEDD FEL AZT A RÖVIDNADRÁGOT, ÉS ÉLVEZD
A STRANDOT!**

Gondolatok Szabó Dalmától, a Curvy me márka alapító tulajdonosától.



Tartalom



22

"FONTOS AZ, AMIRE ENNYIT ÁLDOZOK."

Személyes hangvételő interjúnk Szendy Lilla kajak bajnokkal és Exatlon versenyzővel.

24

"SZERETNI IS KELL MAGUNKAT"

Exkluzív interjú folytatás Végh Kata stílus - és színtandácsolóval!

26

LASSÍTS.

Rádi Viktória, vendégszerzőnk írása.

28

ÍGY GONDOZD A NÖVÉNYEIDET NYARALÁS ELŐTT!

Kiss Brigi virágüzlet tulajdonos tippjei a növényeink gondozásához nyári melegben.



LÉPJ VELÜNK KAPCSOLATBA

TALÁLKOZZUNK A FŐVÁROSBAN

11. ker. Eleven Center

+36 50 121 84 55
info@jdsbudapest.hu
jdsbudapest.hu

SZERKESZTŐ

DUKA ZSÓFIA
brand tulajdonos

FELIRATKOZÁS

IRATKOZZ FEL

[https://jdsbudapest.hu/
hirlevel-feliratkozas](https://jdsbudapest.hu/hirlevel-feliratkozas)

GYÖNYÖRŰ VAGY!

Jó újra látni! :)

Egy kivételes, nyári üdítő különszámmal jelentkezünk, amelyben sok-sok színes tartalmat olvashatsz.

Az idei nyarunk egyik sláger kulcsszava: kapcsolódás.

Rohamtempóban változik körülöttünk a világ, mi sem maradhatunk mozdulatlanok. Építkezzünk az eddig megélt sikereinkre, támaszkodjunk erősségeinkre, és csendesedjünk el. Dolgozzuk fel a környezetünk zaját, és találjunk rá önmagunk hangjára. Merjük meghallani.

Merjünk kommunikálni vele, figyeljük és csak létezzünk benne. Töltekezzünk odaadó kegyelmében és rendületlen szeretetében.

Ezzel a mostani nyári különszámmal ebben szeretnénk támogatni.

Bárhogyan is, bízunk benne, élvezed ismét az önmagaddal töltött időt, miközben Magazinunkat lapozgatod.

DUKA ZSÓFIA
brand tulajdonos

jds
BUDAPEST

• • •

"Gyűjteni szeretnénk az isteni lelkeket magunk köré"

Három elhivatott fiatal nő, harmincas éveik elején megálmodták az Isteni Lelkek táborát. Most a Divine Souls' Mission alapítók közül Lukács Zsuzsannával beszélgettünk.

DSM. Pontosan mit takar a nevetek?

Anett jógaoktatói táborából hozta az élményt és az inspirációt a név választásra. A táborban az oktatója azt mondta, hogy oda nem minden lélek jut el. Oda csak azok az Isteni Lelkek, angolul Divine Souls-ok jutnak el, akik meghallják a hívó szót, hogy többek, jobbak legyenek és másoknak is segítsenek. Mi mind keressük önmagunk legjobb verzióját és gyűjteni szeretnénk az isteni lelkeket magunk köré.

Minden megjelenésedből sugárik a lélek. Mi hajt Titeket?

Most már lassan 3 éve, hogy megvalósult az első inspirációs táborunk Bali szigetén, mellyel célunk olyan minőségi idő megteremtése volt a világ másik felén, ahol a test-lélek-elme egy időre összhangba kerül. Ahol feltöltődünk, maradandóan, nem csak 14 napra. Szeretnénk megmutatni, és másokat is biztatni arra, hogy időnként nyomjak meg a pause gombot. Segíteni szeretnénk a résztvevőinket abban, hogy lépjenek közelebb önmagukhoz, és tegyék magukat első helyre, akkor amikor kikerül a mindennapos pörgés az életükből.

Óriási ajándék volt ez a tábor mindannyiunk részére. Épp a minap, amikor egy újabb Csoda Jelentkezővel beszélgettünk hasadt belém a felismerés, hogy értük érdemes, értük ki kell tartani és hinni a következő tábor megvalósulásában, mert egyszerűen ezek az Isteni Lelkek hallják a hívó szót, hallják kikkel akarják átélni ezt a csodát.



"Egy stabil szeretetbuborék, ami a résztvevőink köré visszavonhatatlanul beszökik"

Hogy éltetek meg a covid karanténokat? Nem okozott törést bennetek?

Mint az sokunknál, a pandémia adta kezdetbeli kihívás a mi életünkbe is begyűrűzött. Ezzel párhuzamosan viszont az összetartó közösség, mint támogató közeg megléte még inkább felértékelődött. Bár Bali és ezzel kapcsolatban szőtt álmaink egy időre parkoló pályára kerültek, azt határozottan tudtuk, hogy ezt az időszakot is csakis együtt léphetjük meg. Addig időzónákat átívelően dolgoztunk a projektünkön a világ különböző pontjairól, többek között a covid hatására egy időre újra egy országban éltünk mindhárman, alapítók. Ennek előnyeit megélve és a covid karanténok lecsendesedését kihasználva, az addig online építgetett közösségünkből hazai táborok születettek, melynek keretében idén nyáron már a 7. tábor megvalósulásáért adtunk hálát.

Van, amit Ti is hazavisztek az egyes táborokból?

Minden tábor más és akkor elsőként most a hazai táborokat említeném. Nem csak a különböző hazai helyszínek miatt, hanem inkább abban tudnám megfogni, hogy mindig mással van dolgunk benne. Mit is értek ezalatt? Gyakorlatilag érzékelhető egy stabil szeretetbuborék, ami a résztvevőink köré visszavonhatatlanul beszökik erre az időre, amibe be- és kicsekkolhatnak velünk együtt. Minden táborba egy folyamatosan változó élettérből érkezünk, ennek különbözősége érződni fog az adott tábor kimenetelében is. Az egyik most már hű DSM 'táboristánk' úgy fogalmazott, hogy életének főbb fejezeteit és korszakait az utóbbi években a DSM tábor megvalósulásai szerint tudja definiálni, mégpedig aszerint, hogy milyen elé gördülő akadályokat tudott megfejlődni a tábor adta megélései által. Ha csak egy ilyen visszacsatolást kaptunk volna, ezidáig is megérte a tábor gondolatának megszületése.



Minden egyes találkozásból és legyen ez csak egy közös jóga, vagy akár több napos tábor, nem beszélve a Bali táborról

"mindig az az érzésem, hogy önmagunkat is gyógyítjuk általuk."

Minden ilyen találkozással többek leszünk, mert ha néha csak kis időre is, de onnantól a sorsunk összefonódik. Ennek a megtapasztalását mindig hazavisszük.

Előreláthatólag mi a tábor menetrendetek?

Itt most elsősorban a soron következő tábort és annak menetrendjét emelném ki, ami idén október 22. és november 4. között, immáron újra Balin rendeződik meg.

Tematikája az első Bali táborunkkal azonos, melynek része lesz mind a természeti, kulturális és spirituális feltöltődés. Főszerepben ÖNMAGUNK. Célunk, hogy egy olyan programsorozatot állítsunk össze, ami oly mértékben hat ránk (legyen az a napfelkeltés vulkántúra vagy a spirituálisabb tűz és vízceremónia, vagy a rizsteraszok és kávéültvények látványa meditációval és jógával fűszerezve), hogy a kilométerekben mérhető távolsággal megfeleltethető legyen, hogy mindezekben megtaláljuk a csendünket, ezáltal magunkat. Egy olyan eszköztárral vétezzük fel a táborozóinkat, amit hazatérve is be tudnak építeni a mindennapjainkba, mert hisszük, hogy helyszíntől függetlenül is megélhető a 'bali varázs' és hogy a megélt élmények által már más emberként térnek vissza, mint ahogy utuk kezdetét veszi.

Divine Souls' Mission

@divinesouls.mission

www.divinesouls.hu





Kerékpár - stílusosan!

Nora Shepherd Design

@norashepherd.design Nóra egyedülálló alkotás sorozata most a kerékpároknál mutatkozik! Testvérével közös vállalkozásukban ugyanis úgy döntött, megvalósítja kreativitásának következő szintjét, és páratlan szépséget teremt.

Mutasd meg önmagad kétkeréken is!

webshop:

<http://cruiserkerekpar.hu>

Ruha: Nora Shepherd Design

Bicikli: Nora Shepherd Design, cruiserkerekpar.hu

Táska: Hodlik Anna

Ékszer: JDSBudapest

Smink: Csalava Eszter

Modell: Kis Virág



Táska: Hodlik Anna
Ruha: Orovica Fashion
Ékszer: JDSBudapest
Modell: Farkas Boglárka,
Farkas Johanna
Fotó: Hodlik Anna
Smink: Csálava Eszter
Helyszín: Horvátország



Táska: Hodlik Anna

Ruhá: OroVica Fashion

Ékszer: JDSBudapest

MódeU: Farkas Boglárka

Kalap: Virág Anna

Napszemüveg: Campbell Marson Eyewear

Fotó: Hodlik Anna

Smink: Csalava Eszter

Helyszín: Horvátország

"Kemény munka, sok türelem és még több humor."

Interjú Csatlós Klaudiával, a feltörekvő stand up humoristával sportról, kitartásról, hiúságról.

Már lassan 3 éve ismerjük egymást az edzőteremből. Az első pillanattól kezdve megfogott a látható küzdő szellemed, az alázatod. Csak később tudtam meg, micsoda eredmények birtokában vagy, ez pedig csak emelt Téged a szememben. Hiszen nyomát sem láttam/ látom a mai napig gögnek. Pedig mondhatnánk, lenne mire. Röviden bemutatkoznál az olvasóinknak?

Röviden? Egy 90-es születésű szabolcsi lány vagyok, aki 11 éve felköltözött a fővárosba kényszerből. Pár éve már azt tudom mondani, hogy szerencsére, mert megtaláltam a lehetőségeket a karrierépítéshez és a sportversenyezéshez is. Az első öt év nehéz volt, de megtanultam kezelni a nehézségeket. Kemény munka, sok türelem és még több humor. Így lettem alosztályvezető, fitness- erőemelő- fekvenyomó-kamionhúzó- strongwomen versenyző, feltörekvő stand-up komikus.



Csatlós Klaudia
Fotó: GPEXCLUSIVE



Fotó: GPEXCLUSIVE

"...tudom hol ér véget a támogatás és hol kezdődik az önállóság."

Férfias szakmában több területen is beosztott, majd vezető, fitness versenyző, erőemelő, strongwomen, stand up. Rendkívül színes pályafutás. Melyik vagy Te leginkább? És mi köti ezeket össze?

Mindegyik én vagyok, de ezek csak szerepek. Szerepek, amik formálták a jellemem. A stand up comedy leginkább az, ami én vagyok, mert ez egyébként is egy önkifejező műfaj. Minél több színpadi rutinom lesz, annál inkább válhatok meztelenné a közönség előtt.

Amíg nem vagyok ismert humorista és az előadások alkalmával újra és újra be kell mutatkoznom, addig a személyiségem és „világnézetem” csak egy részét tudom felvinni színpadra. Tehát pár év múlva remélhetőleg azt mondhatom majd „ez vagyok én”.

A sportot a vezetői munkát és a stand up-ot egyértelműen a munka, a kitartás és az akarat köti össze. „Ha valamit érdemes csinálni, azt jól kell csinálni.” Ami még közös bennük, hogy egyikből sem tudunk többet kivenni, mint, amit beleteszünk. Az is megegyezik, a sportban, a stand up-ban, hogy kapok segítséget, de amikor ott vagyok a versenyen, a színpadon, akkor már egyedül vagyok és csak rajtam múlik a siker. Ez nem azt jelenti, hogy ne lennék csapatjátékos, de tudom hol ér véget a támogatás és hol kezdődik az önállóság.

Lehet erőemelő is nőies? Nagyon sok tévképzet él általánosságban a fejekben arról (magam is tapasztalom), ha valaki súlyt emel, hogy fog kinézni. Mit jelent a Te életedben a sport, és egyáltalán a súlyok?

Nem attól lesz nő valaki, hogy gyenge. A gyengéd és a gyenge nem szinonimák. A nők erősek, nagyobb a fájdalomküszöbük is. Miért ne könnyíthetnék meg az életüket azzal, hogy fizikailag is erősebbé válnak? Én nem láttam még annak hátrányát, ha valaki erős, annak viszont igen, ha valaki gyenge. A súlyzós edzés a csonttritkulás megelőzésében is fontos szerepet játszik, ami a nőknél a változó korban különösen fontossá válik. A női test a súlyzós edzéstől kívülről bevitt illegális teljesítményfokozó szerek nélkül soha nem fog eltorzulni, elférfiasodni. Aki a képeimet látva mégis úgy gondolja, hogy ez „már sok”, annak annyit tudok mondani, hogy nyugodjon meg. Ő vagy a barátnője soha nem fog így kinézni, mert ez hosszú évek kemény munkája volt. Munka, ami az edzőteremben nem ért véget. Nekem a sport életforma. Nem fogok mindig versenyezni, de sport nélkül nem tudom elképzelni az életem. Három dolog miatt nem lennék képes abbahagyni. 1. szeretem 2. az egészségem (fizikai, mentális) 3. a hiúságom.

Számomra az edző(m) (innen üdvözlöm Nagy Gábort ☺) nagyon sokat jelent. Nélküle egyrészt nem tartanék ott, ahol, másrészt úgy érzem, a személyiségem is sokat fejlődött általa. Neked mit jelent az edző az életedben? Van, amit kiemelnél?

Az edző szerepe nagyon fontos. Magunkat nem látjuk reálistan. Saját magunkkal elfogultak lehetünk edzés terén is.

Szerintem kell egy szakértelemmel rendelkező személy, aki pontosan tudja, mit kell tenned a célod eléréséhez. Én azt tudom mit akarok elérni, az edzőm Barna Tamás, pedig leírja, hogyan vezet oda az út vagy egyáltalán reális-e a kitűzött cél olyan időintervallumban. Én persze már reális célokat tűzök ki, de sokan irreális elvárásokkal kezdenek bele az edzésekbe és ezért is adják fel. Rájönnek, hogy két hónap alatt nem fognak úgy kinézni, mint a lányok a plakátokon. Persze, hogy nem, mert a lányok a plakátokon sem úgy néznek ki, mint a lányok a plakátokon. Én mindenkinek javaslom, hogy keressen egy hozzáértő edzőt. Egy jó edzővel rengetek időt spórolhatunk meg és nem utolsó sorban sérülésektől óvhatjuk meg magunkat.

Mostanában a strongwomen felé is nyitottál. Hát ez aztán végképp nem a gyengéd nőiesség megtestesítő sportága. Ugyanakkor, számomra nagyon izgalmas, az én edzéseimben is visszaköszönnek ezek az elemek... és én imádom. Emellett az, hogy egy nő erős, szerintem csak szépít rajta, izgalmassá teszi. Neked nőként mit ad ez a sportág? Amúgy nem félsz attól, hogy túl pasis leszel?

A strongwomen egy újfajta kihívás volt az életemben. Ezekon a versenyeken nem csak erősnek kell lenni, hanem ügyesnek, gyorsnak, robbanékonynak. Sokszor az erő önmagában kevés is lenne. Nagy adrenalinlöketet ad. Tetszik, hogy show jellege van és nem csak „száraz számok” elérésének a hajkurászása. Az erőemelésben 3 szám van: guggolás, fekvenyomás, felhúzás. Ezzel szemben a strongwomen-ben, -ami a strongman sportág női válfaja- több száz gyakorlat.

Egyébként nem félek, hogy túlpasis leszek. Nekem természetesen már számottevően nem tud nőni az izomtömegem, mert 15 éve edzem. Ez a sport viszont rengeteg kalóriát éget el, tehát kiválóan alkalmas arra, hogy tudjam tartani a sportos női formát magas kalóriabevitel mellett. Nem minden 60kg-os nő ehet meg napi 2000-2500 kcal-t büntudat nélkül. Ha nem sportolnék akkor ezzel az étvágygal és ezzel a 160cm-es magassággal már régen úgy néznék ki, mint egy kisdobozos kóla behúzva egy zokniba.

Hogy néz ki az előtted álló negyedév versenyeket és fellépéseket tekintve?

Augusztus első hétvégéjén lesz Siófokon egy fekvőnyomó versenyem és aznap egy kamionhúzó versenyem is. A következő hétvégén pedig Balatonlellén konkrétan a Balatonban lesz egy „vizes” strongwomen verseny. Reméljük minden rendben lesz, mert két mankóval a kézben nehéz lenne utána a fellépéseken fogni a mikrofont. Habár akkor legalább már a fix poémom meglenne az előadás kezdésre.

Augusztus 8-án lesz a Budapest Gardenben a Stand up Comedy Humortársulat új előadása a „Sok csaj Gyurit győz”. Orosz Gyuri lesz a műsorvezető, a kihívók között pedig szerepel a Showder klubból ismert Redenczki Marcsi, valamint rajtam kívül 3 feltörekvő komika.

Budapesten augusztus 10-én, 15-én és 23-án is lesz fellépésem, amiknek a részleteibe nem mennék most bele, de a www standupcomedy.hu oldalon a nevemre kattintva bárki megnézheti a következő előadások leírásait és jegyet is tudnak vásárolni.



Fotó: GPEXCLUSIVE



**Ha nyár, akkor elengedhetetlen
kellék egy magával ragadó
fürdőruha!**

Muse de la Mer

Az általános köztudatban bizony kevéssé él, hogy nem csak neves ruha, táska, ékszer tervezőink vannak, hanem bizony fürdőruha is.

És miért ne legyen egyedi viseletünk a strandon is? Elegáns, néhány különleges részlettel, izgalmas mégis klasszikus vonalakkal, finom színekkel és mintákkal kombinálva. Ez a hazai tervezésű és gyártású Muse de la Mer fürdőruha márka Vereb-Horváth Eszter tervezésében.

Fedezd fel ezt az igazán ellenállhatatlan fürdőruha márkát!
www.musedelamer.com
[@musedelamer](https://www.instagram.com/musedelamer)

"A fényes és egészséges bőr divatját éljük."

Csalava Eszti sminkessel beszélgettünk a tikkasztó meleg és nyaralás alatti sminkelési praktikákról!

Mit érdemes megfogadni a nagy melegben ha sminkről van szó?

Az idei extrém meleg engem is megvisel. Idén magam is egy szemléletváltáson vagyok túl. Tavaly jelentősen többet sminkeltem. Idén viszont azt pártolom magammal szemben is és a vendégekkel szemben is, hogy minimalizálják a felvitt sminket, amenyiben a körülmény megengedi. Ha szép a bőr, akkor alapozót nem is javaslok, ám ha protokolláris eseményen kell megjelenni, akkor oda készülhetünk másképp is. A hétköznapok során kerülöm az alapozót, a szemem alá teszek egy nagyon kicsi korrektort, használok egy kis szempillaspirált és mellette a szemöldökömet még megigazítom.

Ha valamilyen eseményre készülünk, akkor is érdemes inkább vékony rétegben felvinni az alapozót/ korrektort annak érdekében, hogy szellőzhessen a bőr. A nehéz, vaskos krémek helyett BB krémet szoktam javasolni, valamint könnyedebb, lágyabb textúrájú krémeket. Nyáron is nagyon szeretem a krémes termékeket, mert ezek sokkal bőrazonosabb készítmények, mint a porok. Emellett az összehatás is szebb. A fényesebb, egészségesebb bőrképnek ráadásul, szerencsére viszonylag tartósan divatja is van, így ezt a megjelenést ezekkel a termékekkel is könnyebben el tudjuk érni.



Mit érdemes elkerülni, ha nagy melegről van szó?

Kerülném a sok és nehéz alapozást, a sok púdert, inkább csak touch up megoldásokban gondolkodjunk. Amennyiben a T vonal picit zsírosabb a bőrünkön, ott érdemes picit púdert használni, de az arc többi felületén nem javaslom. Ezen kívül a nagy melegben mást nem igazán tudunk tenni a bőrünk érdekében, ha sminkelésről van szó. A bőrápolást ugyanakkor ilyenkor nem szabad elhanyagolni. Sőt.

Sokszor már reggel tikkasztó a hőség, a reggeli púdernek pedig éppenhogy kilépünk az ajtón és annyi. Van valami praktikád, hogyan tudjuk frissen tartani?

Én egyébként is nagyon nehezen viselem a meleget. Az én tanácsom ilyenkor az, hogy hagyjuk a bőrünket, amennyire csak lehet, szellőzni. Amennyiben szükséges, vigyük magunkkal a reggeli smink készletet, és a reggeli utazást követően picikét frissítsük fel. Én nagyon szeretem a MAC Fix+ termékeit. Ezeket akár már a meglévő sminkre is lehet fújni. Sok típusa van, sokféle illatban. Amit én külön kedvelek, az a nyári melegre specializált mattító változata. De van olyan is, ami gazdagon hidratál. Mindenki megtalálja a neki leginkább megfelelőt. Amit fontos tudni, hogy az izzadság nem víz alapú, kicsit más összetételű, és emiatt a vízálló termékek is megfekszenek alatta.

Milyen krémet használjunk magas UV-B sugárzásakor?

50-es fényvédő és fényvédős ajakápoló kiemelten javasolt extrém sugárzásakor.

Faktoros hidratáló faktoros bb krémmel jöhet? Mi a véleményed a naptejzel(?) kevert krémekről?

Azokkal a termékekkel kapcsolatban, amikben van SPF, én kicsit szkeptikus vagyok. Azért, mert ugyan lehet, hogy a krém 50 faktoros védelmet ígér, ám az arcra felvitt mennyiségben összességében kevés a védelem. Persze, ha valakinek bevált, használja. Ám én annak vagyok a híve, hogy külön használjuk a fényvédőt és utána vigyük fel az alapozót. A szakmában is úgy látjuk, ez a leginkább járható út afelé, hogy védjük a bőrünket, miközben sminkelünk is.



Mi a helyzet a nyaralás alatti sminkkel? Pl a tenger partra?

Most megkérem a sminkes oldalamat, fogja be a fülét. :D A nyaralás alatt nagyon kevés terméket használok: szemöldökzselét, szempillaspirált, és minimális korrektort. Szeretem azt a fesztelen érzést, amikor nem kell sminkben lennem és a bőröm tud szellőzni. Csak fényvédő is bőven elég. Kiváltképp a strandra.

Mit tegyünk ha picit leburnult az arcunk de a korábbi alapozó / színezett hidratáló még a világosabb színű bőrünkhöz illeszkedett?

Ha picit leburnult az arcunk, vagy netán épp fordítva, hogy kivilágosodott az arcunk, de sötétebb alapozót használunk, akkor megoldás lehet az már egyre több márkánál megjelent világosító/sötétítő terméke. Az elve ugyanaz, mint amikor két alapozót összekeverünk. Olyan folyékony termékek, amik mégsem alapzók. Nem fogják megváltoztatni sem a fedését, sem a halmazállapotát, sem a végeredményét. A funkciója csak annyi, hogy a színt változtatja a kívánt irányba.



**Légy stílusos bárhol, bármikor!
Erre tökéletes megoldás nyújt
Hodlik Anna legújabb kollekciója!**

Hodlik Anna Bag

Mi a HA shopper előnye?
Hatalmas mérete miatt tökéletes választás utazáshoz, vagy magaddal viheted a strandra! Akalmas lehet a hétköznapokra is, hiszen bármelyik szetted feldobja! Egy kicsi első és három nagyobb belső zsebet is tartalmaz a kényelmes és jól átlátható pakolás érdekében. A nyár must have darabja!

Fedezd fel az igazán egyedülálló női HA shopper táskák széles választékát! Játssz a színekkel, és élvezd ellenállhatatlanságát.

www.hodlikanna.hu/bolt
[@hodlikanna](https://www.instagram.com/hodlikanna)

VEDD FEL AZT, A RÖVIDNADRÁGOT, ÉLVEZD A STRANDOT ÉS HOZD KI A MAXIMUMOT EBBŐL A NYÁRBÓL!

GONDOLATOK SZABÓ DALMÁTÓL, A CURVY
ME MÁRKA ALAPÍTÓ TULAJDONOSÁTÓL.

Hónapokon át nézegettem azokat a reklámokat, amik a nyárhoz közeledve arra biztattak, hogy milyen csodás módszerükkel tudok még lefogyni a nyárra. Először még az volt a fókuszban, hogy a beach body télen készül, aztán - ahogy egyre közelebb kerültünk a nyárhoz, - már arról volt szó, hogy pár hónap alatt is mekkora csodát lehet tenni. És persze később már a hetek is elegendőek voltak erre.

Miért haragszom igazán ezekre a reklámokra?

A súlyunk, az önértékelésünk és az a kép, ahogyan saját magunkat látjuk, ritkán tükrözi testünk valódi állapotát. Ű

Ha anyukánk világ életében azzal foglalkozott, hogy nem szabad megennie ezt vagy azt, vagy az apukánk megjegyzéseket tett más nők testére, az nem segített sokat azon, hogy egészséges kapcsolatba kerüljünk a saját testünkkel.

Szabó Dalma vagyok, stílustanácsadó és a Curvy me márka alapító tulajdonosa. Én abban hiszek, hogy az öltözködésünk egy nagyon fontos önkifejezési eszközünk, ami nem attól függ, hogy mekkora méretű ruhákat hordunk.

Mindenkinek jár, hogy olyan stílusa lehessen, ami valóban kifejezi őt.

Az, hogy ha van rajtunk plusz pár kiló, vagy ha nem vagyunk éppen a legjobb formánkban, az nem jelenti azt, hogy el kellene bújnunk a világ elől. Sok vendégemtől hallom azt, hogy nem szeretik testünknek egy-egy részét.

„Mindenki a kilógó karomat fogja nézni”, „ezeket a lábakat nem mutathatom meg senkinek”, „Én azokat a ruhákat szeretem, amik ápolnak és eltakarnak”.

Pedig vannak nagyon egyszerű tippek és trükkök, amik segítenek nekünk abban, hogy az általunk szeretett részekre tereljük az emberek figyelmét, azok helyett, amikről azt gondoljuk kevésbé az erősségünk.

"Mi döntünk arról, hogyan élünk mekkora részét áldozzuk arra, hogyan valamilyen elvárásnak próbálunk megfelelni"

Egy V kivágású felső vagy egy párhuzamos elejű kimonó például mindig nagyon jól nyújtja a testünket. Dereka is mindenkinek van, még ha nem is feltétlenül a 90-60-90-es arányokkal rendelkezünk. Egy jól megválasztott A vonalú szoknya, minden testalkatnak a legvékonyabb pontjára, a derekára tereli a tekintetet, és a problémásabb akár pocak részt, vagy csipőt csodálatosan takarja.

Míg a nagyon bő „ápol és eltakar” ruhákban gyakran elvesz a női sziluett, így a legszelebb pontunkat emeljük ki, a többinek pedig a zsákruha áldozatává válik. Egy vékony övvel könnyen orvosolhatjuk ezt a problémát is.

Mi döntünk arról, hogy életünk mekkora részét áldozzuk arra, hogy valamilyen elvárásnak próbálunk megfelelni, ahelyett, hogy megélnénk és élveznénk azt a pillanatot és pontosan úgy, ahogy nekünk jól esik. És ez a nyárra, a strandra, a rövidnadrágra talán különösen igaz. Mert egy biztos: Holnap már eggyel kevesebb napunk lesz arra, hogy jóban legyünk saját magunkkal és kihozzuk a legtöbbet az életünkéből.



Elérhetőségek:

weboldal: <https://curvyme.hu/>
instagram: @curvy_me_by_szabodalma
email: hello@curvyme.hu

Curvy me



Fogalmazzd át a karórákról alkotott gondolataidat!

Kétszínű és egyedülálló árnyalatú karóra

A JDSBudapest legújabb szenzációja felülmúlja a karórákról alkotott minden képzeletedet! Kivételes árnyalatok és kétszínű megoldások törik át a keretrendszert és építik újjá elvárásaidat.

Dobd fel alapdarabjaidat és tűnj ki nem várt módon.

Mi több! Hogy tökéletesítsd szettedet, a szíjához illeszkedő fülbevalót kapsz ajándékba vásárlásod mellé! Ne habozz, nézz szét a webshopban, és vásárolj akár 3.000 Ft azonnal kedvezménnyel. Részletek a weboldalon.

Közösségi média: @jdsbudapest
Webshop: jdsbudapest.hu



Egy hely, ahol bátran önmagad lehetsz!

Újranyitott a Womanity webshop!

Csernyu Ivett a Csivettkán immáron lassan 7 éve gyárt sokszínű, Nőknek szóló tartalmakat, amellyel bátorságra, nyitottságra, és minden erejével arra buzdítja Nők tízezreit, hogy merjék vállalni tökéletesen tökéletlen önmagukat.

A Womanity ezt a bátorságot, nyitottságot és egyediséget igyekszik tükrözni a ruhákon keresztül, amelyeket gondosan ő maga válogat a webshopra.

Az önbizalom öltöztet, az önbizalom a legfontosabb öltözet, amelyet egy Nő viselhet magán. Tündökölj Te is, tele önbizalommal Womanity ruhákban!

Közösségi média: @womaity_official
Webshop: www.womanity.hu/

"Fontos az, amire ennyit áldozok."

Személyes hangvételi interjúnk Szendy Lilla kajak bajnokkal és Exatlon versenyzővel.

Akárhányszor beszélünk, vagy látom a megnyilvánulásodat, csodálom az elszántságodat, a fókuszodat. Ezt nem zavarhatja meg ez a rekkenő hőség sem? Hogy bírod az edzéseket a nagy melegben?

Szeretem a forróságot, a nyarat, melegben edzeni, miközben éget a nap, úgyhogy rendkívül jól viselem, számomra abszolút ideálisak a 30+ fokok.

Mit javasolsz az örökmozgóknak, nálad mi vált be, ha a forró napokon is mozogni vágnak?

Mindenképpen hidratáljanak eleget, mozgásformától függetlenül, mert enélkül nem lehet kibírni, nemhogy élvezni azt, amit csinálunk. Illetve nálam a megfelelő öltözék is fontos, baseball sapka a napszúrás elkerülése végett és/vagy napszemüveg, minél kevesebb fekete ruha, ami szívja a meleget, plusz kifejezett nyári edzésruha.

Vajon erőltetni kell a mozgást, ha ép nincs kedvünk?

Élsportolóként azt mondom, igen. Evés közben jön meg az étvágy, szokták mondani, de ez nálam az edzésekre is igaz. Ha nincs kedvem, akkoris elkezdem és majd közben rájövök, hogy egyébként már élvezem újra amit csinállok. Hobbisportolóknál nem tudom ez hogy működhet, de biztos van átfedés az élsportolói gondolkozással.



Szerinted nyaralás alatt is érdemes szem előtt tartani a rendszeres mozgást?

Én szezon végére teljesen kipurcanok, de olyan szinten, hogy hetekig hallani sem akarok a kajakozásról. Ez alól a nyaralás sem kivétel, ilyenkor kipihenem az egész éves munkát, mert csak ilyenkor van időm kikapcsolni. De hallottam olyanokról is, akik inkább az aktív pihenést kultiválják, én inkább a másik táborot erősítem, de a 4-5 hetes pihenőben körülbelül 3 hét után már én is mozogni kezdek.

Azt javaslom, mindenki saját belátása szerint pihenjen vagy épp ne pihenjen, találja meg, mi az amitől fittnak érzi magát.

Te hogy viseled a nyári felkészüléseket? Nincs frusztrációd, miközben mások nyaralnak?

Sokszor elgondolkozom, amikor a barátnőim hívnak, hogy tartsak velük, hogy milyen lehet egy igazi nagybetűs NYÁR a nem élsportolók számára, de aztán rádöbbenek, hogy annyira nem is izgat. Nyilván szeretek és szeretnék velük lenni, de fontos az, amire ennyit áldozok.

Szerinted mennyi az annyi: mennyit érdemes egy hétköznapi embernek sportolni ahhoz, hogy testileg/lelkileg kiegyensúlyozott legyen?

Nem vagyunk egyformák, de ahhoz hogy a testünk rendben, egészséges legyen, elsősorban a lelkünket kell rendben tudni. A rendszeres mozgást fontosnak tartom, de számokat nem szeretnék mondani edzői végzettségem híján, így csak annyit javasolhatok, hogy mindenki tudja feszegetni saját határait, de közben meg élvezze a mozgás nyújtotta örömet.

A testi edzés mellett mennyire fontos szerinted a mentális/lelki edzettség? Neked van erre valami jól bevált módszered, rendszered?

Nagyon fontos, versenysportolóknak pedig pláne. Kell egy társ, akivel beszélgethet az ember mindenről. Egy barát, barátnő, családtag vagy akár szakember. Annyi impulzus ér bennünket nap, mint nap, annyi inger, annyi pofon, annyi történés, amit nem kell egyedül cipelnünk. Osszuk meg mással, hogy tudjon rajtunk segíteni, akár annyival, hogy meghallgat. Fontos a kommunikáció szerintem.



És egy személyes kérdésem maradt csak, Neked hogy telik az idei nyár?

Az idei nyaram versenyszezont tekintve kicsit hullámzó. Rögtön az első válogatón nem tudtam rajthoz állni, mert elkaptam a koronavírust. Komolyabb tüneteim nem voltak, így viszonylag hamar felépültem, de így csak egy lehetőségem maradt a többiekkel szemben, hogy kijussak világbajnokságra, amivel sajnos nem tudtam élni, így jóformán számomra véget ért a szezon legfontosabb része. Az u23as magyar bajnokság most hétvégén került megrendezésre, ahol 3 bronz éremmel zártam K1 500, 1000 és K2 500 méteren valamint hátra van még egy felnőtt magyar bajnokság augusztus vége felé. Lesz majd nyaralás a barátnőimmel szeptemberben, illetve a családommal is, ha minden igaz, amiket már nagyon várok, mert ezek azok az értékes pillanatok, élmények, amik feltöltenek energiával a következő felkészülesemre.

"Szeretni is kell magunkat"

Exkluzív interjú folytatás Végh Kata stílus - és színtanácsadóval!

Imádom a bejegyzéseidet mert mindig színekre buzdítasz. Miért tartod fontosnak hogy színes öltözéket viseljünk?

Meggyőződésem hogy a színek nagy mértékben hozzájárulnak ahhoz hogyan érezzük magunkat, ebből kifolyólag a hatékonyságunkat is befolyásolhatják és még az önbizalmunkra is hatással vannak. Vagyis kár lenne nem élni a bennük lévő lehetőségekkel! Ráadásul mindenkinek sok szín áll jó, úgyhogy bőven van miből válogatnunk, csak ismeri kell mely árnyalatokat érdemes előnyben részesíteni.

Szerinted miben rejlik a tökéletes megjelenés titka?

A jó megjelenés titka, hogy önmagunk kifejezésére törekszünk. Persze ehhez rendelkezniünk kell némi önismerettel és az sem árt ha el tudjuk magunkat fogadni, sőt tovább megyek szeretni is kell magunkat. Akinél ez megvan azt is elfogadja, hogy nem tökéletes és nem akar olyan elvárásoknak megfelelni, amelyek eleve lehetetlenek. Pont ettől tudunk önazonosak lenni, ami a legfontosabb szerintem.



Katáról

Évszakelméleten alapuló személyre szabott szín és stílus tanácsadással foglalkozik. Emellett testalkat elemzéssel, gardróbrendezéssel, öltözködési tanácsadással, mi több, segít Neked egy közös ruhavásárlásban egyaránt.

Elérhetőségei

Telefonszám: (30) 348 5630
Email cím: vgh.kta@gmail.com

Szintén örök kérdés: arany ezüst rose gold... kinek melyik?

Az ezüst és a fehérarany színében a hideg szintípusok számára ajánlott. A sárgás arany, óarany és a bronzos színvilágú ékszerek az ősz típusok, míg a világosak, pezsgő színű arany és rose gold a tavasz színvilágához illik legjobban.

Mi van azokkal, akik a gyöngyös karkötő vásárlása során is előszeretettel követik színüket... nekik mit javasolsz?

A gyöngyöknél a meleg típusoknak a sárgás tónusút, a hideg típusok számára pedig a hófehér vagy jeges árnyalatokat javaslom.

Fekete fehér kötelező alapidarabok a ruhatárban- ám mi van azokkal, akiknek ez nem színük? Hogyan tegyék magukévá/mivel tudnak kompenzálni úgy, hogy tündököljön az arcuk?

Szerintem nem kötelező a fekete-fehér, annál is inkább mivel csak a tél típusoknak áll igazán jól. A sötét világos kombináció viszont valóban jól jön minden ruhatárba, ezért akiknek nem színe a fekete jól teszik, ha éjkéket viselnek helyette a szintípusuknak megfelelő (igen, ez sem mindegy!) fehérrel kombinálva.

Egyébként mennyire kell szigorúan követni a színünket? Van azért némi rugalmasság?

A szintípus ismeret nagy segítség a harmonikus megjelenés kialakításában, de nem szabad, hogy börtön legyen. Vagyis legyünk kreatívak és igyekezzünk örömeinket lelteni a színekben!



Apropó, én otthon hogyan tudom meghatározni, mi áll jól nekem? Mi az egyetlen tanács, ami azonnal alkalmazható? Esetleg a régi bölcsesség működhet? “Az a színed, amiben jól érzed magad”

Nem feltétlenül igaz, hogy amiben jól érezzük magunkat, az a színünk. Ugyanis vannak olyan élethelyzetek amikor vagy egyszerűen csak a hangulatunkból fakadóan ösztönösen inkább megúszós (és nem előnyös) színekhez nyúlunk. Tapasztalatom szerint az ösztönös színválasztás nagyrészt szubjektív, persze nem feltétlenül rossz. Viszont a szintanácsadás során az objektivitás kerül előtérbe így azok a színek is teret nyernek, amiket magunktól nem biztos, hogy választanánk, pedig előnyösek. Tehát én inkább úgy fogalmaznék: Az a színed amitől szép leszel.

Lassíts.

Rádi Viktória, vendégszerzőnk írása

"Az emberek rosszul mérik az időt – egyetlen mérték van, az átélés sebessége." (Karinthy Frigyes)

Fogyasztói és információs társadalomban élünk, és ebben a túlhajszolt világban közös emberi tapasztalásunk, hogy rohan az élet. A mindennapokban szinte állandó sietésben, információfogyasztásban és problémamegoldásban vagyunk. A figyelmünk ugrál, a koncentrációnk romlik, hosszú távon pedig ez a pörgés állandósult stresszhez és kiégéshez vezethet.

De itt a nyár, végre mindannyian elmegyünk a vágyott szabadságra kikapcsolódni, megújulni. Érdeemes tudatosan figyelni arra, hogy a szabadság alatt tényleg lelassuljunk, jelen legyünk ott és abban ahol épp vagyunk, ezáltal, valóban pihenjünk, feltöltődjünk.

„Az önként vállalt egyszerűség azt jelenti, hogy az ember inkább kevesebb, mint több helyre megy el a nap folyamán, kevesebbet néz, hogy többet láthasson, kevesebbet cselekszik, hogy többet tehessen, kevesebbet szerez, hogy többje lehessen.” (Jon Kabat-Zinn)

Lehetőségeink a nyári lassításra:

Utazás: Túltervezés és kapkodás helyett hagyjunk időt az élmények átélésére. Minőség a mennyiség felett, ne zsúfoljuk tele a szabadságot programokkal.

Természet: Legyünk minél többet kint a szabadban, a természetnek óriási stresszmentesítő ereje van.



Spontaneitás: Legyenek napok, amikor nem tervezünk meg semmit előre, lazuljunk el és sodródjunk.

Semmittevés: A cselekvés üzemmód kikapcsolása, merjünk unatkozni kicsit.

Digitális detox: Kevesebb hír és információ - halad a világ a maga útján akkor is, ha mi egy kis időre nem tudunk róla.

Csend: Kifelé fordulás helyett befelé figyelés, a saját belső hangunk meghallása, az érzelmek, gondolatok feldolgozása. Egy kis idő önmagunkkal.

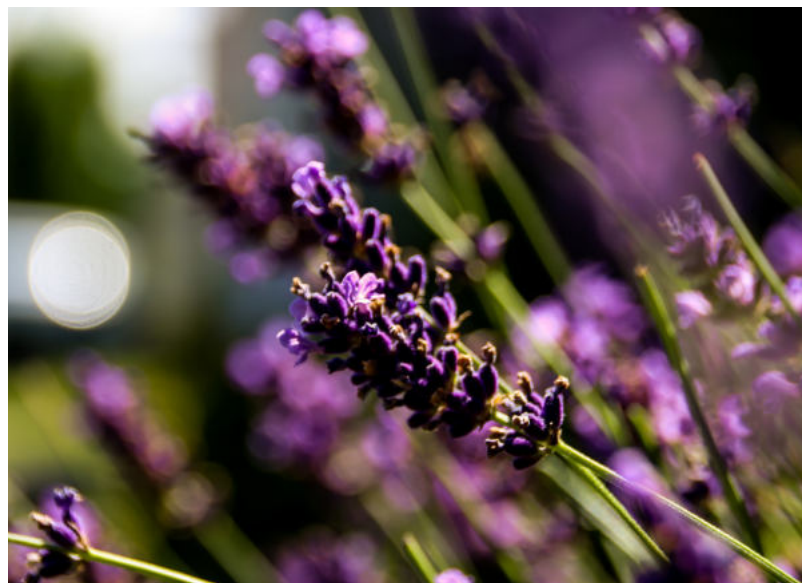
Séta: A tempó lassítása sétával, egy kis céltalan bolyongás, nézelődés.

Biciklizés: Letérni a megszokott útvonalról, teljesítmény helyett felfedezni.

Vizen-vízben: Úszni, lebegni, csónakázni, vitorlázni - élvezni a víz megnyugtató látványát, érzetét, hatását.

Étkezés: Együtt enni a családdal, barátokkal, nyugodtan, ráérősen, odafigyelve az ízekre. Végre teljes figyelmünkkel jelen lenni, egy süti mellett hosszan beszélgetni.

Olvadás: Élvezzük kicsit a könyvek illatát a digitális társadalomban. Mikor hasalhattunk utoljára a fűben, a strandon egy jó regénnyel?



Így gondozod a növényeidet nyaralás előtt!

Kiss Brigi virágüzlet tulajdonos tippjei arról, hogyan gondozzuk növényeinket nyaralás előtt annak érdekében, hogy mire visszajövünk is életben találjuk őket.

A nyári melegben egy nyaralás igazi kihívás a növényeknek, még egy átlagos nap is mikor ott vagy és gondozod, nemhogy amikor napokra magukra maradnak. Ha előre felkészíted őket és indulás előtt kapnak tápoldatot és bőségesen beáztatod, ez biztosan segít, ha felkészítve maradnak ott. Ezenkívül ha átrakod őket sötétebb, hűvösebb helyre, mert ott picit lelassulnak és jobban bírják a vízhiányt is.

Ha így felkészítve hagyod otthon a növényeket, az már mindenképp jó, ez szerintem igazából kötelező is.

Ezen kívül tanácsolni szoktam, ha még az öntözést szeretnénk pluszban megoldani, akkor vannak olyan öntözők, amik adagolják a vizet, de persze ezt magunk is elkészíthetjük otthon.

Van pár megoldás, amik közül válogathatunk: pet palack, zsinóros megoldás vagy a kádba is kialakíthatsz helyet. Ezekről nagyon jó videókat találni, hogy hogyan készítsük el. És akkor így biztosan a növényeink is jól érzik magukat amíg mi nyaralsz.



Ha pedig mindig friss virágra vágysz lakásod ékköveként, akkor jó szívvel ajánlom a ma már egyre elterjedtebb virágküldő szolgáltatásokat, ami nálunk is az egyik legkedveltebb, hiszen ennek keretében hetente kapnak új csokrot a megrendelők.

Közösségi média: @bree_virag
Webshop: <https://breevirag.hu/>



A JDS Magazin a JDSBudapest által került publikálásra.
Légy része Te is a JDS közösségnek!

