

HEDİYE: SERİNLETEN SAĞLIKLI İÇECEK TARİFLERİ TAM 50 KART

www.formsante.com.tr

# formsanté

112413 AĞUSTOS SAYI: 2013/8

SAĞLIKLI YAŞAM

**SON DAKİKA  
DİYETİ İLE**

**Az zamanda  
çok kilo verin**

**ETKİLİ  
KOLAY**

**Pilates egzersizleri**

**Göğüslerinizi**

**hücrelerinizle büyütün**

**Yasemin  
Allen'in**

**Güzellik sırları**

**+**

**Hangi  
dondurma  
kaç kalori?**

**Cinsel  
hayatta**

**Tartışılan soru**

**Haftada  
kaç kez?**

**EBRU  
ŞALLI'dan  
yaz  
bakımı  
önerileri**

**Göz altı  
torbalarından  
kurtulabilirsiniz**

**Doğurganlığı  
artırmanın**

**PÜF  
NOKTALARI**



Fiyatı: 6.00 TL

# AJANDA

Ağustos ayını en iyi şekilde geçirmek için önerilerimize göz atın...

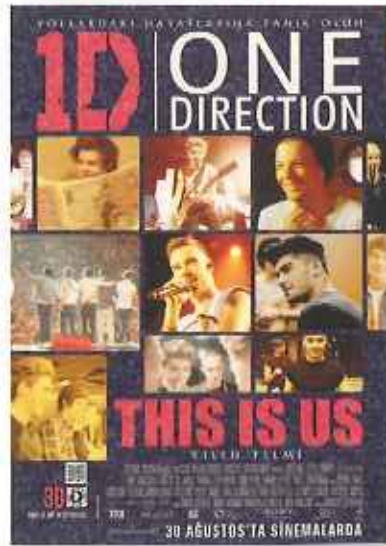


**Konaklayın**  
Kuzey Ege'nin en sakin köşelerinden biri olan Burhaniye'deki Teomuda Hotel, Edremit Körfezi'ne hakim bir tepede yer alıyor. Otelin bahçesinde bulunan eşsiz İngiliz ve Fransız güllerine, endemik bitkiler eşlik ediyor. Doğayla baş başa, huzur dolu bir tatil hayali kuranlar için ideal bir seçim Teomuda Hotel, Türk ve dünya mutfağından örnekleriyle de dikkat çekiyor. Hayvan dostu otelde, konakladığınız sürece evcil hayvanlarımız da sizinle birlikte olabiliyor.

## Okuyun

Topluma kitap okuma alışkanlığı kazandırmak amacıyla harekete geçen Rönesans Gayrimenkul, İstanbul, Ankara, İzmir ve Adana'da bulunan Optimum Outlet'ler ve Kozzy AVM'de ziyaretçilere, alışveriş yorgunluğu sonrası kitap okuma fırsatı sunuyor. AVM'lerin yönetimi tarafından satın alınan kitaplar, ziyaretçilerin okuması için ortak alandaki oturma gruplarına bırakılacak. Ziyaretçiler bitiremedikleri bir kitabı tekrar AVM'ye geri getirmeleri şartı ile evlerine götürebilecek.

## Kaçırmayın!



**AGÜSTOS**  
**30**

Son yılların en ünlü boyband'ı One Direction'ın ilk sinema filmi "This Is Us", üç boyutlu olarak 30 Ağustos'ta vizyona giriyor. Türkiye'nin en köklü gençlik ve müzik dergisi Blue Jean ise Ağustos 2013 sayısında okuyucularına bu filme özel, 68 sayfalık bir ek dergi hediye ediyor. Dergide ayrıca filmin ön gösterimine davetiye kazanma şansı da bulunuyor.



## Gidin!

**17**

Tekstilden takı tasarımına, "vintage" objelerden endüstriyel ürünlere dek binlerce parça, Garden Sale ile 17-18 Ağustos tarihlerinde Küçükçiftlik Park'ta satışa sunuluyor. İki geçtiğimiz yıl düzenlenen ve yoğun ilgi gören etkinlik, tasarım meraklılarının bu ürünleri uygun fiyata alabilecekleri bir ortam yaratıyor. Etkinlik kapsamında atölye çalışmaları, açık hava sineması ve konserler de düzenleniyor.

## Deneyin!

Dünyadaki yeni trend olan 30 dakikalık spor programı Circle Station; vücut anatomisini etkileyerek bölgesel yağ toplanmasını önüyor ve kısa sürede gözle görülür düzeyde sıkılaştırma sağlıyor. Circle Station spor programı, Pozitif Enerji Spor Merkezi'nde yapılabiliyor.



## Okuyun!

Tatil severlerin basucu kitabı Butik Oteller Kitabı, yenilenen içeriği ve özgün anlatımıyla raflardaki yerini alıyor. Kitap, 2013 yılı için Türkiye'nin dört bir yanından özenle seçilmiş birbirinden güzel butik ve küçük otel önerileri ile farklı ihtiyaçlardaki tatil beklentileri için geniş bir yelpaze sunuyor.

