



# SUVREMENA ŽENA

ONLINE MAGAZIN ZA ZDRAVIJI, SRETNIJI I USPJEŠNIJI ŽIVOT

DOBAR ŽIVOT

## Voljeti se u božićno vrijeme

LJUBAVNI ŽIVOT

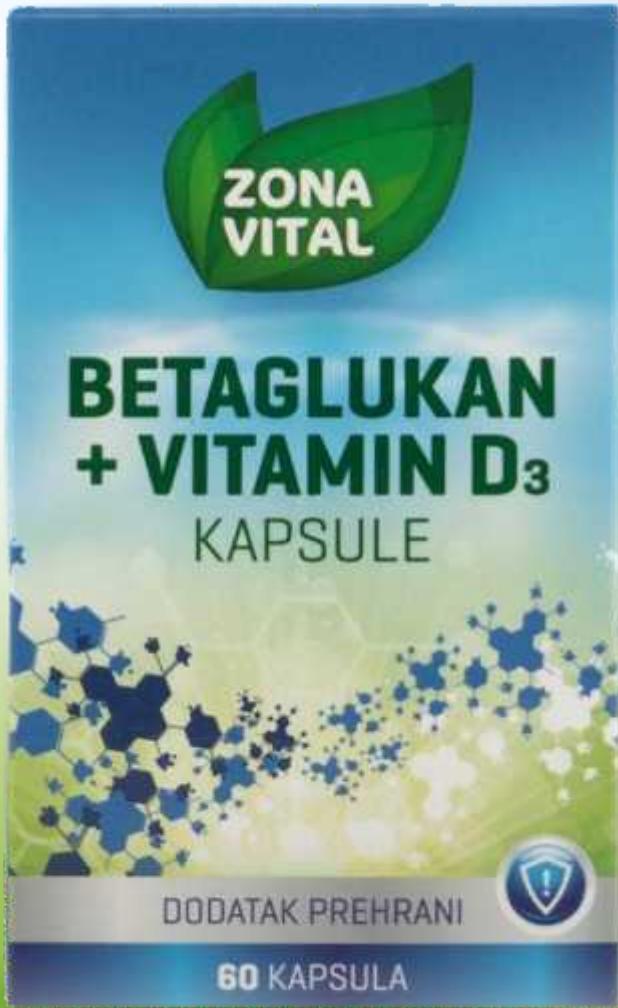
## Zlatna pravila ljubavi

INSPIRATIVNI RAZGOVORI

## Poduzetnička inspiracija



# BETAGLUKAN + VITAMIN D<sub>3</sub>



Dodatak prehrani  
za očuvanje  
imunološkog  
sistema

Naručite online



OKTAL PHARMA  
Vaš najbolji izbor

EAU THERMALE

**Avène**

soothing by nature

# Cleanance

## WOMEN

**NOVO**

Rješenje za akne  
u odrasloj dobi.



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**Avène**

PARIS  
Pierre Fabre  
Dermo-Cosmétique



OKTAL PHARMA  
Vaš najbolji izbor

JEDNOSTAVNA I ELEGANTNA

# TUŠ KADA GEBERIT SESTRA

DESIGN  
MEETS  
FUNCTION



Jedinstvenog i elegantnog dizajna, površine izrađene od kompozitnog materijala na bazi prirodnog kamenja, impresivnog protukliznog svojstva i s inovativnim tehničkim detaljima, nova tuš kada Geberit Sestra upotpunjuje ponudu Geberit rješenja za modernu kupaonicu. Tuš kada je dostupna u kvadratnom i pravokutnom obliku u različitim dimenzijama i bojama.





MODNI DODACI  
OD KVALITETNE KOŽE

KOŽNE TORBE • NOVČANICI • RFID • REMENJE  
RUKAVICE • ETUIJI • KOZMETIČKE TORBICE

**GALKO**

[www.galko.com](http://www.galko.com)



# Uvodnik



**V**olimo zimsko doba i posebne čari blagdanskih dana. Volimo božićni duh i vrijeme kad se družimo s voljenima više nego obično. Doba je to kada na poseban način uživamo i u dobroj knjizi, i u dobrom filmu. Uživamo u „*Jingle Bells*“ i ostalim kultnim božićnim pjesmama koje se čuju na svakom koraku, božićnim svjetlima koja bude nadu. Volimo tu posebnu čaroliju prosinca, čarobno božićno vrijeme.

Priprema blagdanskog broja magazina predstavljala je pravi užitak. Tema broja je „Moj najljepši Božić“ pa smo obuhvatili teme kojim vas želimo inspirirati da blagdanske dane provedete što ugodnije, da se posvetite sebi i obitelji, da uživate u druženju i pripremi posebne blagdanske večere, ali i da se pripremite za što uspješniju novu godinu.

Kolumnisti i autori suradnici pripremili su prekrasne tekstove. Tako nas podsjećaju zašto je važno posvetiti se i samoj sebi u božićno vrijeme, pišu o najljepšim željama za Božić, dijele s nama božićne poruke i mudrosti o sebi i drugima koje su spoznali kroz godine. Podsjećaju nas na čaroliju božićnog vremena koja donosi dar maštice. Savjetuju nas kako postaviti karijerne ciljeve i kreirati svoju najbolju godinu.

Donosimo vam i inspirativnu priču mlade poduzetnice, savjete kako osmislići blagdansku prodajnu kampanju koja će privući i obradovati vaše kupce. Mnoge od vas su poduzetnice pa vjerujem da će vam ovo biti vrlo zanimljive teme.

U božićnom izlogu Suvremene žene donosimo vam prijedloge za darivanje.

Zaboravite na probleme barem na kratko, kreirajte svoj najljepši Božić i isplanirajte svoju najbolju godinu.

Želim Vam ugodne blagdanske dane i uspješnu 2022.!

Marijana Glavaš  
urednica

SUVREMENA  
žena

[KLICKNITE ZA PRIJAVU NA NEWSLETTER](#)



# Sadržaj



- 8 Voljeti se u božićno vrijeme
- 12 Najljepše želje za Božić
- 16 Čarolija božićnog vremena donosi djeci dar mašte
- 22 Božićne poruke
- 24 Zlatna pravila ljubavi
- 28 Kako osmisliti i promovirati blagdanske popuste
- 32 Što je *vision board* i zašto je prosinac idealno vrijeme za izradu
- 36 Poduzetnička inspiracija
- 40 Najčešća pitanja koja se često ne usudite pitati ginekologa
- 46 5 modnih komada koji su obavezni u zimskoj gardebori svake elegantne dame
- 48 Svečana večera koja će oduševiti vaše goste
- 53 Božićni izlog



**suvremena  
žena**

## STRUČNI SURADNICI

**Gordana Kadoić**, poslovna savjetnica za razvoj prodaje i leadershipa  
**Doc. dr. sc. Dubravka Šimunović**, psihoterapeut  
**Matej Čuljak**, mag. psych., psiholog, psihoterapeut  
**dr. sc. Danijel Bursać**, dr. med., specijalist ginekologije i opstetricije  
**Danijela Slavica**, stručnjakinja za digitalni marketing i PR  
**Goranka Rakić**, kolumnistica  
**Valentina Sumpor**, fitness trenerica  
**Maja Kos**, kolumnistica



## IMPRESSUM

ISSN 2757-4261

GLAVNA UREDNICA  
Marijana Glavaš

UREDNIŠTVO  
Vatrogasna 8, Sesvetski Kraljevec  
urednica@suvremenazena.hr  
091 1770 825

IZDAVAČ I GRAFIČKA PRIPREMA  
Moja Asistenca, obrt za usluge  
Vatrogasna 8, Sesvetski Kraljevec

Naslovna fotografija:  
Depositphotos

PERIODIKA  
Četiri izdanja godišnje

[www.facebook.com/suvremenazenaportal](https://www.facebook.com/suvremenazenaportal)

[www.instagram.com/suvremenazena](https://www.instagram.com/suvremenazena)

[www.linkedin.com/company/suvremena-%C5%BEena](https://www.linkedin.com/company/suvremena-%C5%BEena)



DOBAR ŽIVOT

# Voljeti se u božićno vrijeme

**Ljubav je u Božiću - sveobuhvatna, iskrena ljubav prema sebi i drugima**



Piše: **Valentina Sumpor**

Fitness trenerica

**V**oljeti se u božićno vrijeme najljepše je što možete učiniti - dajte taj mir, ljubav i radost prvo sebi. Ako ne ispunite prvo sebe, neće imati ništa za dati drugima. Kad ste ispunjeni, mogućnosti da uljepštate voljenima blagdane i život su beskrajne.

Kroz život smo stalno u čekanju da nešto dođe-prođe, da bude bolje, da se otvori prilika, dođe pravi trenutak (za treniranje, promjenu posla, učenje...). Jurimo, jedemo brzu hranu, na brzinu čitamo naslove članaka, srčemo kavu u hodu jer se nema vremena, odgađamo masažu ukočenih leđa



za onaj tjedan iza jer ovaj ipak ne stignemo. Bez obzira koliko brzo i čim prije odradili i preživjeli dan, nikad nemamo vremena za

nešto za što trebamo vrijeme. A onda, ako konačno nađemo malo vremena, stanemo, razmislimo i objasnimo si zašto

sad nije baš pravi trenutak i kako moramo pričekati da baš bude pravi trenutak za to nešto. Istina je ta da u čekanju nikad nećemo pronaći taj pravi trenutak, ali mi i dalje čekamo proljeće da počnemo trenirati, čekamo tri tjedna prije ljeta da se teatralno odrekнемo junk fooda i prigrimo obroke s manje kalorija, a više nutrijenata u nadi da će nam dati „beachbody“ kakvo ima J.Lo. Čekamo da vrat zauzme jedinstven položaj koji se ne da promijeniti da bi konačno otišli na masažu (za koju je u tom trenutku kasno jer je sva muskulatura ukočena ili u upali).



“ Božićno vrijeme simbolizira mir, ljubav, radost i veselje. Napisat ću još jednom. Mir, ljubav, radost i veselje. Nesebičnost u darivanju mira, ljubavi i veselja drugima, ali i sebi.

Čekamo rođendane (čitaj: trgnemo se na podsjetnik mobitela da je nekom rođendan) da nazovemo prijatelje, poželimo im lijepo želje. Čekamo blagdane da se javimo i vidimo s obitelji. Čekamo dok jurimo za danima, a oni su brzi i prolaze bez obzira na nas. Tako se odjednom nađemo pred 12. mjesecom; dugo očekivanim, zadnjim mjesecom u godini. Mjesecom Svetog Nikole, adventa, Božića te naravno popusta u svim trgovinama koje postoje. I umjesto da se pustimo, da malo usporimo i

posvetimo se sebi, potrudimo se i napravimo vremena za otici na masažu-dvije, popiti kavu u miru ispod grijacha neke terase, pročitati cijeli članak, ne samo ono „boldano“ i naslove, mi ubacimo u petu brzinu i natovarimo si još stavki na „to-do“ listu. Kupiti, napraviti, poslati, djeca, muž, žena, ljubimci, punica, svekrva, sestra, brat, kolege, šef. Svi trebaju odmah sve sada jer svijet gori - ide Božić i kraj godine, a toooliko toga se još mora. No, valja se prisjetiti. Stati i udahnuti.



## VOLJETI SE U BOŽIĆNO VRIJEME

Božićno vrijeme simbolizira mir, ljubav, radost i veselje. Napisat ću još jednom. Mir, ljubav, radost i veselje. Nesebičnost u darivanju mira, ljubavi i veselja drugima, ali i sebi. To može biti na različite načine, u različitim oblicima, ne samo materijalnim. Mir se može nekome pokloniti oprostom, razgovorom, ljubav se može dati gestom, vremenom, isto kao radost i veselje.

Mogućnosti da uljepšate voljenima blagdane i život su beskrajne. Samo, prije svega učinite nešto nesebično, najljepše što možete učiniti u životu - dajte taj mir, ljubav i radost prvo sebi. Ispunite svoje želje, gušte, pobrinite se za svoj mir, priuštite si veselje (što god ono za vas bilo). Jer ako ne ispunite prvo sebe, neće imati ništa za dati drugima. Tako da ne gledajte to što sebe stavljate na prvo mjesto kao nešto sebično, već kao nužnost da vama bude ljepše za živjeti sa samom sobom i drugima. Njegujte svoje tijelo i um. Uživajte u finom kolaču, guštajte u društvu, hrani i piću. Imajte na umu da

prejedanjem nećete više uživati u blagdanima, da se tako gubi ono fino u hrani. Osoba koja se prejeda nije u stanju osjetiti puni okus i finoću zalogaja jer se žuri pojesti. Poštujte sebe i hranu koja je pred vama toliko da si uzmete vremena. Polako jedite, osjetite koliko je zapravo fino to što jedete, koliki je trud uložen u to da biste vi uživali za punim tanjurom. Osvijestite takve trenutke, naizgled sitnice i budite zahvalni na tome što imate.

Kada se počnete odnositi prema svemu sa zahvalnošću i vidite kakav zapravo luksuz živite (pa i upravo sada čitajući ovo kroz svoje zdrave oči), osjetit ćete ljubav na kakvu poziva Božić. Sveobuhvatnu, iskrenu ljubav prema sebi i drugima. Dok jurite ulicama svoga grada, pospremite mobitel, skinete slušalice, doživite život oko sebe. Ljude, zvukove, mirise. Kad dođete doma, „ukradite“ 10 minuta za sebe, provedite malo vremena u tišini. Dišite, opustite ramena, odrijemajte. Ako si sami to ne



“ Sreća. Čine je osmjesi, zagrljaji, iskrene sitnice... Neopipljiva je, možemo je vidjeti u tuđim očima i osjetiti u sebi, a umnožiti se da samo ako se podijeli. Zato, dijelite ono lijepo što imate u sebi cijele godine, posebno u božićno vrijeme.

dopustite, ne nađete vremena za sebe, nitko neće i ne može to učiniti umjesto vas. Kad sjednete za blagovaonski stol na Božić, među svoje najbliže, budite opušteni, slušajte ih, gledajte. Svaka obitelj ima svoju dinamiku; kao i mi sami, ni jedna nije savršena. Postoje strine, mama, baki, tata, brat, teta itd. koji će postaviti 1000 pitanja na koja ne želite odgovoriti, koji će zamarati, kritizirati... i to je sasvim uredu. Ne dajte se uzneniriti. Umjesto da planete i pošaljete ih

tamo odakle su došli, potrudite se ostati smirenji i uvratite im ljubavlju. Pokažite interes za njih, pitajte ih nešto o njihovom životu. Dajte im nešto lijepo od sebe; prisjetite se neke anegdote koju ste proživjeli zajedno. Podijelite nešto što ste naučili od njih. Pričajte ljudima o vrijednostima koje su dali i daju vašem životu. Tako ćete popraviti svoje raspoloženje, skrenuti temu na nešto o čemu je svima zadovoljstvo razgovarati i za čas, za stolom će sve oriti od smijeha.

Sreća. Čine je osmjesi, zagrljaji, iskrene sitnice... Neopipljiva je, možemo je vidjeti u tuđim očima i osjetiti u sebi, a umnožiti se da samo ako se podijeli. Zato, dijelite ono lijepo što imate u sebi i ono što možete cijele godine, posebno za vrijeme Božića.



# Najljepše želje za Božić

## 10 savjeta koji pomažu u postavljanju vaših karijernih ciljeva!



Piše: **Gordana Kadoić**

Poslovna savjetnica za razvoj prodaje i *leadershipa*

ak je Božić  
prepun  
obiteljskih  
druženja i opušteni  
ste uglavnom u  
društvu vaših  
najbližih, to ne znači da trebate  
zaboraviti sebe. Lijepo je poželjeti  
drugima svaku vrstu uspjeha, sreće i  
blagostanja, ali nemojte sebi uskratiti  
najljepše želje za Božić.

Jeste li tijekom ove godine razmišljale o vlastitoj karijeri? Kada ste zadnji put na tu temu vodile vlastiti „*performance meeting*“, ili kako bismo mi rekli, razgovor same sa sobom?



Ova je godina u poslovnom svijetu, kao i prošla, bila svojeglava, teška i brutalno izazovna, mase su se povodile razmišljanjem - sreća je što imam posao. Neki od nas izgubili su poslove, bili prisiljeni otpuštati zaposlenike i zatvarati tvrtke i obrte, dok su neki radili žešće i više nego do sada, prilagođavajući se drugačijim uvjetima.

Čak 69 % ljudi u novu godinu ulazi sa željom o promjeni posla ili napretka u karijeri.

Bez obzira kakva nam je godina bila, to nije razlog da se ne osvrnemo iza sebe i osvijestimo što smo naučile. Nova godina nosi nove nade, nove želje i očekivanja – pa



“ Nova godina nosi nove nade, nove želje i očekivanja pa zašto ne bismo istražile neku odvažniju, hrabriju i jaču verziju sebe kada je u pitanju vlastita karijera.

zašto ne bismo istražile neku odvažniju, hrabriju i jaču verziju sebe kada je u pitanju vlastita karijera. Sa željom da potaknem vaš avanturistički duh, donosim vam:

## 10 savjeta koji pomažu u postavljanju vaših karijernih ciljeva!

- **Nemojte zanemariti networking** – iako dio nas radi online i rijetko odlazi na sastanke ili društvene događaje, ne zaboravite održavati vezu s vašim

kontaktima barem online. I na ovakav način možete privući osobe s vibracijom sličnoj vašoj.

- **Razmislite kako se predstavljate na LinkedInu** – poslovnoj društvenoj mreži. Što želite da ljudi znaju o vama? Jeste li to i na koji način iskommunicirali?
- **Popišite svoje vještine, istražujte mogućnosti, naučite donositi odluke,** provjerite što rade vaši prijatelji, ako je moguće negdje i volontirajte kako biste stekli iskustvo.



## POSTAVLJANJE KARIJERNIH CILJEVA

- **Što možete dati?** – ne zaboravite da što više vrijednosti date, to vam se više vraća, a uz to postajete vrijedan resurs i zbog toga ćete se osjećati dobro. Nesebično ponudite pomoć – preporučite neku dobru knjigu ili film, ponudite nekome da ga upoznate s nekim tko mu može biti od pomoći, pa čak i preko društvenih mreža.
- Ako odlučite ostati na starom poslu, **razmislite kako zatražiti povišicu ili unapređenje** – kraj godine je ionako vrijeme za godišnji *performance meeting* koji služi tome i da slobodno postavljate pitanja. Započnite traženjem iskrenog *feedbacka* u području kojeg možete unaprijediti.
- **Potražite novi posao** – nije loše provjeriti što se na tržištu nudi i kako trenutno stojite kao potencijalni kandidat. Možda je sada kada su djeca odrasla neka nova prilika za vaš puni pogodak.
- **Jeste li razmišljale o poduzetništvu? Privlači li vas ideja biti svoja šefica?** – krenuti u poduzetništvo danas je lakše nego ikad prije, ali je opstati teže nego ikad prije, pa predlažem da se za ovu



opciju odluče samo one koje imaju čvrstu nepokolebljivu volju da će graditi svoje snove, a ne pomagati u izgradnji tuđih, samo one koje su se okružile sličnima sebi, koje imaju pravu podršku i razumijevanje ljudi oko sebe i koje su uštedjele novac da mogu financirati svoje poslovanje nekoliko godina dok ne učvrstite poslovanje i ne osigurate kontinuirane prihode.

- **Budite liderice** – ako razmišljate o pomaku na neku *managersku* poziciju, a nikada ranije niste imale priliku, educirajte se dodatno i naučite razliku između *managera* i lidera, učite nove vještine, usavršite tehnikе vođenja ljudi, proučite tehnikе *coachinga* i uložite u svoje znanje jer za takve pozicije od vas se to očekuje.
- **Neka svaka ležerna kava bude vaš prodajni pitch** – ionako na kavama provodimo više vremena od ostalih Europljana, pa neka onda barem to bude korisno provedeno vrijeme. Vodite razgovor tako da drugoj strani date do znanja u čemu ste dobri, kako i gdje

“ Dobro je povremeno natjerati sebe izvan zone komfora u bilo kojoj situaciji i naučiti nove stvari o sebi. Za početak razmislite kada ste zadnji put napravile nešto novo ili nešto prvi put?

- možete biti od pomoći, u čemu imate iskustvo i rezultate. Izbjegavajte davanje besplatnih savjeta, radije ponudite kontakt kome se može obratiti.
- **Balansirajte vrijeme koje provodite u društvu s vremenom koje provodite same** – kada ste u društvu, nastojte da to budu mreže ili grupe koje vas zanimaju i s kojima dijelite iste ili slične vrijednosti jer jedino tako možete biti autentični.

Kako ne bi sve bilo baš lagano i idilično, dobro je povremeno natjerati sebe izvan



zone komfora u bilo kojoj situaciji i naučiti nove stvari o sebi. Za početak razmislite kada ste zadnji put napravile nešto novo ili nešto prvi put?

Sigurno je da barem jednu od ovih 10 točaka niste nikada sprovele u djelo. Razmislite koja od njih najviše privlači vašu pažnju i rezonira s vama, napravite motivirajući plan i krenite u akciju.

Jer... poželjeti sebi uspjeh u karijeri tek je jedna u nizu najljepših božićnih želja. Sretno i neka vam se ostvare!

[www.adria-corporate.com](http://www.adria-corporate.com)



DJECA I RODITELJI

# Čarolija božićnog vremena donosi djeci dar mašte

## Dopustite dječjoj mašti da ih vodi

Piše: Matej Čuljak, mag. psych.  
Psiholog, psihoterapeut



**P**aljenjem prve adventske svijeće ušli smo u otajstveno vrijeme iščekivanja. U vrijeme koje je svima posebno drago, kojeg se svi rado sjećamo iz vlastitog djetinjstva. Bilo je to ono doba godine kada smo iskreno vjerovali u čuda, vjerovali smo da su moguća bez obzira na sve jer vjera ponekad nadilazi razum, pogotovo kada si dijete. Tu su nam od pomoći obiteljske tradicije koje su važne za djecu, jer djeca vole imati rituale i uživaju u njima.

Obiteljski rituali jačaju međusobne veze djece i roditelja, pružaju osjećaj pripadnosti djeci i stvaraju uspomene koje traju cijeli život.

Što je još važnije, kada roditelji pričaju djeci o sebi, kakvi su bili kao mali i kakvo su djetinjstvo imali i što su sve radili, to pomaže djeci da vas bolje upoznaju. Moja djeca pamte detalje mog djetinjstva i često me propitkuju o tome.

U mnogim obiteljima početak mjeseca prosinca označava vrijeme pisanja pisma Svetom Nikoli i čišćenje čizmica ili cipelica. Potaknite djecu na pisanje pisma, neka



promišljaju što iskreno žele. Ponekad je potrebno djecu potaknuti, dati im početni poticaj i zatim se odmaknuti. Dopustiti njihovo mašti da ih vodi. Budite strpljivi. Mašta potiče razvoj inteligencije i sposobnosti snalaženja u različitim situacijama.

Djeca koja imaju bogatu maštu manje su sklona svađi i sukobima i općenito

zanimljivije provode vrijeme te imaju veću mogućnost koncentracije. Rana sposobnost maštanja doprinosi razvoju kreativnosti koja traje cijeli život.

Upravo je sposobnost maštanja i zamišljanja dovela čovječanstvo do novih izuma i znanstvenih otkrića te potaknula ljude na



“ Mašta potiče razvoj inteligencije i sposobnosti snalaženja u različitim situacijama. Rana sposobnost maštanja doprinosi razvoju kreativnosti koja traje cijeli život.



## DAR MAŠTE



stvaranje nevjerljivih umjetničkih djela. Ako imate više djece u obitelji, potaknite starije koji znaju pisati da zapišu želje ovih manjih, potičući na taj način njihovu suradnju i druženje. Kod mene u obitelji to obično izazove situacije kojima se svi smijemo jer ovi manji često gnjave starije svojim premišljanjem i prepravljanjem napisanih želja.

Ta spontana druženja unutar obitelji su ono što spaja obitelj, što je čini sretnim gnijezdom u kojem rastu sretne djece. Djeca s kojom roditelji aktivno provode zajedničko vrijeme obično su bolje društveno prilagođena i imaju višu razinu samopouzdanja i samopoštovanja. Za provođenje zajedničkog vremena prosinac je idealan mjesec jer tada, osim pisma Svetom Nikoli, imamo i tradicionalno pečenje kolača, božićnog ručka, ukrašavanje jelkice, zamatanje poklona, paljenje

adventskih svjećica, odlasci do grada i uživanje u blagdanski okičenim ulicama i slično. Najbitnije je vaše zajedništvo.

Ni u kom slučaju nemojte razočarati svoju djecu i zaboraviti obilježiti ove blagdane ili zaboraviti na poklone koje oni željno iščekuju. Tu će se poljuljati njihovo povjerenje u vas, a izuzetno je važno da djeca nauče vjerovati roditeljima jer će vam se tada češće obraćati kada tijekom odrastanja krenu pravi problemi.

Djeca koja imaju bolje uspostavljene odnose ljubavi i povjerenja s roditeljima, sklonija su povjeravati im se u odrasloj dobi. Oni u vama imaju sigurnu luku, znaju da ste tu za njih.

“Mašta je važnija od znanja. Znanje je ograničeno. Mašta obuhvaća cijeli svemir i sve što se ima znati i razumjeti.

Albert Einstein

“Badnjak će me  
pronaći, gdje  
ljubavna svjetlost  
blista. Bit ću kod  
kuće za Božić,  
makar samo  
u snovima.

Kim Gannon i Walter Kent,  
*"I'll Be Home for Christmas"*





LJEPOTA I NJEGA

# Dr. Organic proizvode obožavaju veliki i mali

**Linija s nevenom idealna je za  
njegu cijele obitelji!**

**Z**a najmlađe članove obitelji obično biramo provjerene, prirodne i sigurne proizvode. Posebice kada se radi o njezi lica i tijela. No, zašto ne biste isti tretman pružili i sebi. Dr Organic brend je koji sadrži proizvode za njegu cijele obitelji, a posebno nas je oduševila linija s nevenom.

## Organska linija za očuvanje zdravlja

Neven organska linija najbolja je za njegu i smirivanje simptoma suhe i osjetljive kože. Obnavljuća svojstva ovog jedinstvenog cvijeta iskorištena su kako bi razvili niz dermatološki testiranih proizvoda bez parfema, boja i alkohola i osigurali da budu što blaži i nježniji prema koži, odrasloj i dječoj.

**Za odrasle su u ponudi sljedeći proizvodi:**



### **Neven hidratantna krema bez mirisa**

Hranjiva hidratantna krema kombinira umirujuća i blaga svojstva nevena s aloe verom, ehinacejom i ekstraktom đumbira, te osigurava do 24 sata vlažnosti za prirodno meku, hidratiziranu i obnovljenu kožu.

### **Neven losion za tijelo bez mirisa**

Ovaj ugodni losion, obogaćen aloe verom i umirujućim ekstraktom đumbira iskorištava

prirodna svojstva nevena koji obnavlja i umiruje kožu te joj osigurava do 24 sata hidratacije.

### **Neven gel za tuširanje bez mirisa**

Blagi gel za tuširanje spaja nježna svojstva nevena s aloe verom, uljem sjemenki suncokreta i umirujućim ekstraktom đumbira te pomaže vašoj koži da bude obnovljena i čista bez iritacija.

### **Neven šampon za kosu bez mirisa**

Blagi i umirujući šampon spajanjem blagotvornih svojstava nevena i aloe vere ostavit će vašu kosu i vlasiste nježno očišćenima i prekrasno zdravima bez iritacija.

### **Neven regenerator za kosu bez mirisa**

Blagi regenerator pomaže obnoviti kosu i umiriti osjetljivo vlasiste. Spajajući umirujuća svojstva nevena s aloe verom i uljem sjemenki suncokreta ostavlja kosu glatkom, mekom i nježno regeneriranim.

### **Proizvodi za djecu i bebe**

U Dr. Organic Neven liniji za bebe, priča je ista. Proizvodi sadrže probrane sastojke organskog i prirodnog porijekla, dermatološki su ispitani i ne sadrže parfeme, boje i alkohol. Ujedinjuju jedinstvena i obnavljajuća svojstva cvijeta nevena s umirujućom aloe verom, uljem sjemenki



bijele limnante i biranom mješavinom biljnih ekstrakata te su posebno blagi i nježni prema osjetljivoj dječjoj koži.

### **Dječja linija sadrži sljedeće proizvode:**

#### **Gel za kupanje od glave do pete**

Ujedinjuje svojstva nevena i bijele limnante s umirujućom aloe verom te je posebno blag i nježan prema osjetljivoj dječjoj koži.

#### **Losion za tijelo**

Dermatološki testiran i bez parfema, ujedinjuje umirujuća svojstva nevena s biranim prirodnim ekstraktima te pomaže očuvati osjetljivu dječju kožu hidratiziranim tijekom cijelog dana.

#### **Hidratantna krema**

Hranjiva hidratantna krema formulirana s blagim svojstvima nevena i probranom mješavinom biljnih ekstrakata, uključujući aloe veru i ehinaceju, pomaže u zaštiti i njezi osjetljive dječje kože pružajući joj 24-satnu hidrataciju. [www.drorganic.hr](http://www.drorganic.hr)



DOBAR ŽIVOT



# Božićne poruke



## Što sam naučila kroz božićno vrijeme o sebi i drugima

Piše: Doc. dr. sc. **Dubravka Šimunović**  
Psihoterapeut

Trebalo mi je puno vremena i sabranosti da sredim misli i pokušam izaći iz kaotičnog vremena u kojemu svi živimo. Promišljala sam kako iza sebe ostavljam 56 Božića koji su svaki na svoj način ostavili neku od snažnih poruka. Kada bih svaku od tih poruka umjesto kuglica stavila na svoj božićni bor zasigurno bih imala bogato ukrašeno blagdansko drvo. Stoga želim s vama podijeliti sve ono što sam doznala o sebi, drugima i svijetu koje me okružuje.

- **Naučila sam** da koliko god da je meni stalo do božićne tradicije, nekim ljudima nije.
- **Naučila sam** da su potrebne godine da se među ljudima izgradi povjerenje, a da je ponekad dovoljan trenutak da nestane.
- **Naučila sam** da nije važno koliko ulažemo u pripreme oko božićnih blagdana, nego je važno s kime te trenutke dijelimo.

- **Naučila sam** da se ne trebam uspoređivati s drugima koji su bolji u nekim vještinama od mene jer znam da pokušavam u svim situacijama dati najbolje od sebe.
- **Naučila sam** da nije važno ono što se događa, koliko je važno što pokušavamo učiniti u novim situacijama.
- **Naučila sam** da je život poput novčića koji ima dvije strane.
- **Naučila sam** da ako želim biti bolja osoba, kontinuirano trebam raditi na sebi.
- **Naučila sam** da svaki Božić može biti i zadnji, stoga blagdanima treba dati posebno mjesto.
- **Naučila sam** da neovisno o težini života svatko od nas može prikupiti snagu da krene dalje.
- **Naučila sam** da odgovornost često nije umrežena sa zaštitom.
- **Naučila sam** da ljudi bez stava podliježu kolektivnim ludostima.
- **Naučila sam** da se treba boriti za svoje



- vrijednosti neovisno o osudi drugih.
- **Naučila sam** da neki ljudi kupuju skupe poklone misleći da mogu bezbolno kupiti tuđu privrženost i ljubav.
- **Naučila sam** da okićen bor ne može stvoriti božićni ugađaj ako u našoj blizini nisu ljudi koje trebamo.
- **Naučila sam** da su nekada ljudi koji su te najviše osuđivali oni koji će ti istinski pomoći kada dotaknеш dno života.
- **Naučila sam** da trebam validirati sve svoje emocije, ali da mi to ne daje pravo da budem okrutna s drugima.
- **Naučila sam** da pravo prijateljstvo nikada ne prestaje ako se temelji na međusobnom prihvaćanju i razumijevanju.
- **Naučila sam** da ako me netko ne voli onako kako bih to željela, ne znači da me ne voli cijelim svojim bićem.
- **Naučila sam** da nikada ne bi trebalo reći djetetu da su mu snovi neostvarivi i čudni.
- **Naučila sam** da bez obzira koliko su moji prijatelji dobri, s vremena na vrijeme mogu me povrijediti. Shvatila sam da trebam oprostiti.

- **Naučila sam** da bez obzira koliko ti je srce slomljeno, svijet se zbog tvoje boli ne zaustavlja.
- **Naučila sam** da naše porijeklo i okolnosti mogu utjecati na ono što mi jesmo, ali smo mi odgovorni za ono što postajemo.
- **Naučila sam** da ako se dvoje ljudi prepiru, ne mora značiti da se ne vole. I ako se dvoje ljudi ne prepiru, to također ne mora značiti da se vole.
- **Naučila sam** da ponekad moraš staviti pojedinca ispred njegovih djela.
- **Naučila sam** ako se naši prijatelji mijenjaju, ne moramo zato mijenjati prijatelje.
- **Naučila sam** da bez obzira koliko pokušavamo zaštiti svoju djecu, ona će se povrijediti i da nije lako svaki puta podnijeti tu bol.
- **Naučila sam** da te diplome na zidu ne čine plemenitim ljudskim bićem.
- **Naučila sam** da, mada riječ „ljubav“ može imati mnoga značenja, ona gubi vrijednost ako se koristi na neprimjeren način.

**Naučila sam... i dalje ću učiti svakog Božića!**



LJUBAVNI ŽIVOT



# Zlatna pravila ljubavi



## Ljubav kao spoznajno putovanje i umjetnost življenja

Piše: **Goranka Rakić**

Kolumnistica

**G**ledajući statistiku razvoda i ljubavnih brodoloma, lako se zapitati „Vole li se ljudi uopće, više?“. Pod utjecajem romantičnih komedija i popularnog mota „najbolja/najbolji sam, zaslužujem i prihvaćam samo najbolje“, zaboravili su nam reći da se ljubav uči. U školi smo zatrpani predmetima koji se odrađuju pro forme, u životu smo zauzeti samonametnutim obvezama i u toj jurnjavi nam nitko ne objasni da se sve uloge moraju naučiti.

Samo zato što nam je prirodno imati prijatelje, ne znači da smo automatski dobri



prijatelji. Isto tako nam je pod normalno oženiti se i postati roditelj, ali i tu ulogu treba naučiti jer je, pravo malo umijeće, imati dobar brak i biti dobar roditelj.

Nekima će ovo zvučati kao svojevrsna kalkulacija jer su nas učili da je ljubav romantika i zanesenost, pa se sve samo posloži. Istina je da za ljubav mora biti „onog nečeg“, kemije i posebne energije između dvije osobe, ali to je tek djelić slagalice. Drugi važan dio je odluka da je to osoba za vas, da želite biti tu, da ćete se truditi i biti prisutni. Toj odluci, prethodi spoznaja da smo mi vrijedni ljubavi. Nesposobnost davanja i primanja ljubavi, razlog je mnogih ljubavnih brodoloma. Kako



“ Istina je da za ljubav mora biti „onog nečeg“, kemije i posebne energije između dvije osobe, ali to je tek djelić slagalice. Drugi važan dio je odluka da je to osoba za vas, da želite biti tu, da ćete se truditi i biti prisutni.

ćemo dati nešto što ni sami nemamo? Potreban je trud da bi naučili sami sebe voljeti i poštovati, da nam bude ugodno u svoj koži, a onda hrabrost da zahtijevamo isto to od drugih i ne pristajemo na manje jer nije zadatak drugih da nas uče našoj vrijednosti.

Sljedeća ljubavna lekcija je da je naš život u našim rukama i da smo sami odgovorni za njega. Odnosite se prema sebi kao prema najboljem prijatelju. Ljubav ne treba stavljati u jedan kalup pošto svaki odnos ima svoju

dinamiku. No, neka su pravila zlatna s razlogom. Jedno od njih je da je temelj ljubavi u poštovanju prema sebi i partneru. Kada poštujete sebe, znate na što pristajete, a na što ne, i isti takav kredibilitet pružati partneru. Tada se stvara sigurno okruženje povjerenja i intimnosti u kojem ljubav boravi.

Naša vlastita krhkost tu slobodno dolazi do izražaja jer znamo da nas u mirnoj luci koju smo si kreirali čeka partner koji će nas s istinskim zanimanjem pitati „što te zapravo



## ZLATNA PRAVILA LJUBAVI

muči?”. A kad se završi sav razgovor, ostaju dvije osobe koje se osjećaju. To nas dovodi do još jedne važne ljubavne lekcije o izromantiziranom pravom trenutku s pravom osobom koji ne postoji jer je čekanje savršenog trenutka, zapravo, skrivanje.

Luda strast u kojoj se gubi glava, nije ljubav. To je fatalni bijeg od samog sebe. Zaljubljenost je ta koja idealizira, ali i brzo prolazi.

Ljubav je staložena, i prvenstveno svjesna. U ljubavi nema gubljenja sebe već podrška, razumijevanje i iskrena zainteresiranost koja stvara plodno tlo da se opustite i pokažete svoje pravo lice. Na njemu ima podjednako bora smijalica i mrštilica jer je život balans između teških trenutaka koji nas jačaju i sretnih trenutaka koji nas inspiriraju.

Ljubav je spoznajno putovanje na kojem se u potpunosti ogolimo, spoznamo suštinu i ljepotu života kao i individualnog bića. Ljudi puno pričaju o ljubavi, a zapravo govore o strahu i vezanosti. Vezujemo se za druge

toliko da postajemo ovisni jer smo gladni ljubavi, a tamo gdje je strah nema mesta za ljubav. Stoga nas ljubav uči i o puštanju i povjerenju odnosno o tome da je sadašnji trenutak dragocjen naspram imaginarnе budućnosti.

**Naša vlastita krhkost u ljubavi slobodno dolazi do izražaja jer znamo da nas u mirnoj luci koju smo si kreirali čeka partner koji će nas s istinskim zanimanjem pitati kako smo.**

Treba razbiti još jednu ljubavnu iluziju, a to je da je ona slijepa jer je to daleko od istine. Dosljedni smo kad nam je stalo. Koliko god ljubav bila nevidljiva istovremeno je najopipljivija nit između ljudi. Svjetlost je jednako realna kao i tama, ali se ne trebamo zbog nje plašiti življenja, već prihvatići avanturu života.

I na kraju kako znati da nekog volite? Vratite se na početak i razmislite jeste li prihvatili svoju tamu kako bi je mogli podijeliti s drugim i kad se ovaj vanjski, krhki svijet ruši hoće li svjetlost u očima partnera osvijetliti vaše puteve? Tada znate da ste izgradili vašu malu zajednicu u kojoj je partner dovoljno svoj da može biti dovoljno vaš s ravnotežom u davanju i primanju te visokim stupnjem kompatibilnosti.



“Prava ljubav nije jaka, vatrena, poletna strast. To je, naprotiv, element miran i dubok. Gleda dalje od pukog vanjskog i privlače je kvalitete. Mudra je i razumna, a njezina odanost je stvarna i trajna.

Ellen G. White

PODUZETNIŠTVO

# Kako osmisliti i promovirati blagdanske popuste

**Osmislite blagdansku prodajnu kampanju koja će privući i obradovati vaše kupce**



Piše: **Danijela Slavica**  
Stručnjakinja za digitalni marketing i PR



**P**omno osmišljeni popusti, sniženja, akcije, rasprodaje ili kojim god ih drugaćijim imenom još nazvali, neće samo poboljšati prodaju, već će vas približiti kupcima – sadašnjim i potencijalnim a zanimljivim prodajnim kampanjama čete se i dodatno brendirati.

**Zašto onda ne uloviti zadnji vlak i osmisliti blagdansku prodajnu kampanju koja će privući i obradovati vaše kupce ili klijente?**

Prodajne akcije sa svih strana počele su iskakati u studenom za *Black Friday* (26.11.) i *Cyber Monday* (29.11.) a nastavljaju se adventskim te novogodišnjim akcijama. U siječnju nas očekuju

rasprodaje a u veljači ponude koje se tematski vezuju za Valentinovo. Bez obzira kojim se poslom bavite, tj. prodajete li robe ili usluge, sigurna sam da svojim kupcima ili klijentima bar nekoliko puta u godini ponudite određene pogodnosti. U nastavku teksta donosim nekoliko ideja za osmišljavanje i promoviranje blagdanskih akcija.



“ Kupci traže najveću vrijednost koju će dobiti za svoj novac. U svojim ponudama istaknite zašto im vaš proizvod treba i kako će im on pomoći riješiti neki problem, olakšati svakodnevne izazove, ugoditi im... ”

## Što ponuditi i kako odrediti visinu sniženja?

Prvi korak je odrediti što ćete ponuditi na sniženju. To može biti roba koja vam stoji na zalihi već duže vrijeme, komadi koji izlaze iz assortimenta, usluge ili proizvodi čiju prodaju želite pogurati, ali i vaši najtraženiji proizvodi/usluge. Kad određujete visinu sniženja, budite realni i ne nudite popuste manje od 20% jer teško da će oni privući kupce. Isto tako, imajte na umu da nije uvijek visina popusta ključna za kupnju.

Kupci traže najveću vrijednost koju će dobiti za svoj novac i žele se osjećati kao da su od vas dobili maksimum. Zato u svojim ponudama istaknite zašto im vaš proizvod treba i kako će im on pomoći riješiti neki problem, olakšati svakodnevne izazove, ugoditi im i sl.

## Vrste prodajnih akcija? Magična devetka

Imate li proizvode s nižim cijenama, zgodno se u prodajnim akcijama poslužiti



## PROMOVIRANJE BLAGDANSKIH POPUSTA

psihološkim metodama za postavljanje cijena među kojima je najpopularnija magična devetka. I vi sigurno zaokružujete cijene, pa ćete 12,99 kn percipirati kao cijenu koja je bliža iznosu od 12 kn nego 13 kn. Također, kupci uspoređuju cijene s lijeve strane prema desnoj, fokus stavljući na prvu brojku. Tako će prije posegnuti za čokoladom koja košta 11,99 kn nego za onom od 12 kn, premda je razlika samo u 1 lipi.

### Proizvod gratis, poklon paketi, nagradne igre

S obzirom da smo u jesen zakoračili s nizom velikih poskupljenja, shvatit ću ako vam sniženja u ovom trenutku ne izgledaju kao dobar poslovni potez. Ali **nemojte odustati od prodajnih akcija ako ne možete kupcima ponuditi niže cijene. Evo što ćete napraviti.**

Ponudite im primjerice poklon uz kupnju ili proizvod gratis. Sigurna sam da su vam poznati natpisi: **2 + jedan gratis ili Kupi 3, plati 2!** Ono što ćete pokloniti ne mora uvijek biti proizvod, već sve što inače ne nudite a znate da će kupcima biti primamljivo. Npr. besplatna dostava, poklon

bonovi i sl. Također, proizvode možete upakirati u **blagdanske „poklon pakete“**. Tako ćete kupce potaknuti da kupe više proizvoda i potroše više nego što su planirali. Uvod u blagdanske akcije mogu biti i **nagradne igre** koje će obradovati i još više angažirati vaše kupce.

**Promocija blagdanskih akcija mora biti tamo gdje su vaši sadašnji i potencijalni kupci ili klijenti.**

### Unakrsna prodaja

**Unakrsna prodaja je idealna za web shopove** jer povećava vrijednost košarice. Nudite li primjerice popust na muške jakne, uz tu ponudu na web shopu prikazat će se onda još i kape, rukavice, šalovi. Na ovaj način kupac će se prije odlučiti kupiti dva ili više proizvoda.

*Hitna i limitirana ponuda  
Akcija traje još samo tri dana!  
Kupite u pola cijene još samo danas!  
-70% na zimske gume do ponoći!*

Ovakvim **isticanjem hitnosti** potaknut ćete kupce da se čim prije odluče na kupnju isto kao **naglašavanjem limitirane ponude**:

*Još samo 3 paket aranžmana za vikend u Rimu! Ili Posljednja 3 iPhonea 13 čekaju svoje vlasnike!*



## Gdje promovirati blagdanske ponude?

Promocija blagdanskih akcija mora biti тамо где су виши садашњи и потенцијални купци или клијенти. Гдје ћете све огласити вашу акцију и колико ћете улоžити у промоцију овиси и о вишеје буџету те величини кампање и вишим очекивањима.

Promovirati је можете на друštvenим мрежама, у newsletterima, кроз Google Ads кампање и обавезно на вијој web страници.

Naravno, blagdanske акције можете промовирати и у медijima, каталогима, на листама, jumbo плакатима, у вишим трговинама... На друštvenim mrežama

можете приредити наградне игре, поставити evente te промовирати objave.

Ako припремате специјалне понуде само за више newsletter pretplatnike, kreirajte неколико newslettera koji ће најавити акцију и вијујуку публику држати у неизвјесности.

Google Ads искористите за remarketing постављајући display кампању с привлачним bannerima. То је идеалан начин да се приближите купцима али и dodatno брендирате.

Nadam се да сам вам дала шлагворт којега ћете разрадити за blagdansku prodajnu кампању коју ћете, као предлозак, користити током цијеле године. Желим вам mnogo успеха! [www.dkabinet.com](http://www.dkabinet.com)

# Što je vision board i zašto je prosinac idealno vrijeme za izradu

## Kreirajte svoju najbolju godinu



Piše: **Maja Kos**  
Kolumnistica

**K**raj godine magično je vrijeme kada imamo priliku prisjetiti se svega dobrog i "izbrisati" ono loše. Početak nove godine poput praznog je lista prepunog mogućnosti i novih priča. A ta priča počinje kreiranjem savršene godine. No, klasičan popis ciljeva odavno se pokazao kao loš motivator za godinom iz snova!



Foto: Pexels, Anthony Shkraha

Znate li da gotovo 40 % ljudi novogodišnje odluke prekrši već 14 dana nakon što su ih donijeli? Razlozi su razni, ali najčešće se radi o manjku volje, nerealnim očekivanjima i neimanjem plana za dolazak do ciljeva. Nemojte biti dio ove statistike. Umjesto toga odlučite da će vam 2022. godina biti najbolja ikad, a onda se pobrinite da tako i bude. U tome će vam zasigurno pomoći izrada *vision boarda*.



“ Početak nove godine poput praznog je lista prepunog mogućnosti. Kreirajte svoj *vision board!* Ideja je da već kroz samu izradu imate osjećaj da je “pola puta” riješeno i da dobijete motivaciju za ispunjenje želja.

## Sve na jednom mjestu

*Vision board* predstavlja ploču ili papir većih dimenzija koji vizualno sadrži vaše ciljeve, snove i želje. Prilika je to da se opustite, zabavite, budete kreativni i dobro razmislite što zapravo želite. Ideja je da već kroz samu izradu imate osjećaj da je “pola puta” riješeno i da dobijete motivaciju koja će vas

držati sve dok ne ispunite željeno. Neki je rade za točno određeni cilj, a većina joj se posvećuje upravo krajem godine kako bi odredili željeni smjer za novu godinu pred sobom.

Sadrži fotografije, tekst, isječke iz časopisa, kataloga.. Sve što vam je važno, lijepo i dragoo, a odnosi se na ono što još nemate, a



## VISION BOARD

želite - bilo materijalno ili nematerijalno. Život je nepredvidiv, to svi znamo. No to ne znači da ne moramo imati želje i ciljeve te odrediti u kojem smjeru želimo ići. Upravo će nam to pomoći da se nosimo sa svim izazovima na putu.

Znate kako kažu - "Ako čovjek ne zna prema kojoj luci plovi, nijedan vjetar neće mu biti povoljan." Da se pjesnički izrazimo - *vision board* je vaš vjetar, a sve na njoj luka prema kojoj plovite morem života.

### Kako odabrati temu

*Vision board* se preporučuje raditi za cijelu godinu ili čak nekoliko godina kako biste mogli obuhvatiti sve želje za naredne periode života. Stoga je kraj godine odlična prilika za retrospektivu.

Uzmite komad papira, opustite se (možda prethodno kratko i meditirajte) i krenite pisati. Podijelite papir na sve važne aspekte života (poput posla, obitelji, zdravlja) i napišite što je do sada bilo dobro u tim područjima, a gdje vidite napredak ili imate još neostvarene želje. Primjer *vision boarda*:

“Da se pjesnički izrazimo - *vision board* je vaš vjetar, a sve na njoj luka prema kojoj plovite morem života.

fotografije trudnica i beba (ako planirate prinovu), isprintane novčanice i luksuzne stvari koje želite kupiti (ako želite veće prihode). Ubacite citate o uspjehu i fotografije uspješnih poslovnih žena ako u narednoj godini želite poraditi na karijeri. Svaki *vision board* poseban je i jedinstven jer je prilagođen osobi koja ga je radila i nitko ga ne može izraditi za vas. Važno je da uživate u procesu izrade i svakodnevnom podsjetniku na život kojem težite. *Vision board* u sebi nosi dva elementa rada na sebi i duhovnosti. To su zakon privlačenja i vizualizacija pa se svakako, ako već niste, dodatno informirajte o ovim metodama prije same izrade.

### Najbolji način izrade

Ako se odlučite na izradu *vision boarda* za cijelu nadolazeću godinu, onda je papir najbolje podijeliti na segmente koji su uobičajeno svima važni. To se odnosi na financije, uspjeh i posao, obitelj, zdravlje, slobodno vrijeme, edukaciju, putovanja, shopping. U sredinu možete staviti vama omiljen citat ili svoju fotografiju koja vam je



“ Život je nepredvidiv, to svi znamo. No to ne znači da ne moramo imati želje i ciljeve te odrediti u kojem smjeru želimo ići. Upravo će nam to pomoći da se nosimo sa svim izazovima na putu.



posebno draga te ostale teme graditi oko toga. Slično kao vizualne mape za učenje koje ste možda izrađivali u školi nakon lektire ili za neki projekt. Pripremite šarene bojice, šljokice, fotografije, isječke iz raznih časopisa i letaka, citate, naljepnice... Spremite si omiljeno piće, upalite omiljenu glazbu i uživajte!

Izrada *vision boarda* može trajati danima ili jedno popodne - vi odlučujete jer je sam vaš! Ako ste u mogućnosti, držite ga na

mjestu koje vam je vidljivo odmah kada se ujutro probudite i kada idete spavati. Možete oko njega zalijepiti sitne lampice na baterije za posebnu čaroliju ili ga "posvetiti" čarobnim prahom (koji su zapravo obične šljokice, ali dopuštate mašti da radi!). Svakog dana odvojite minutu i gledajte u svoj *vision board*, neka vam se tijelo i um ispune pozitivnim emocijama. Ne samo da su veće šanse da manifestirate sve s ploče, nego ćete tako i svaki dan početi s posebnom energijom.



INSPIRATIVNI RAZGOVORI

# Poduzetnička inspiracija: Ivana Krstić

**26-godišnja Osječanka pokrenula biznis za vrijeme korone u branši u kojoj je jedna od začetnica!**

**S**ve poduzetničke priče su divne, a posebno volimo one u kojima se vidi da se radi o biznisu čiji su sastavni dio strast, „srce i duša“. Upravo je takav onaj koji je pokrenula 26-godišnja Osječanka Ivana Krstić.

## Rođena poduzetnica

Oduvijek proaktivna, nakon završenog Ekonomskog fakulteta Ivana je krenula putem većih mogućnosti i prilika te radno iskustvo odlučila graditi u Zagrebu. Tada nije ni slutila da će upravo tamo ostvariti svoje poduzetničke snove koji je prate još od srednjoškolskih dana.

*„Uvijek sam imala osjećaj da će jednog dana imati nešto svoje, nešto čime će moći pomagati drugima i u isto vrijeme biti okružena lijepim stvarima. Nisam imala definiciju, već osjećaj i samu sebe sam*

*iznenadila kada sam u jednom trenutku shvatila da će svoj osjećaj interpretirati kroz mirisne svijeće.“*

Nedugo nakon dolaska u metropolu i nakon kratkog istraživanja, Ivana se odlučila na otvaranje obrta i početak rada svog brenda Motion Candles koji prodaje mirisne svijeće obogaćene inspirativnim porukama. A upravo je takva i sama Ivana – ambiciozna i inspirativna. Osoba koja zna važnost rada na sebi i onoga da je sve moguće kada postoji volja, želja i puno rada.

Samo otvaranje obrta prošlo je jednostavno, a voli se pohvaliti i kako je, suprotno brojnim poduzetnicima početnicima, imala pozitivna iskustva s državnim službama i svime potrebnim za pokretanje biznisa. U cijelu priču ušla je sama, s vlastitom ušteđevinom i velikim snovima za budućnost.



## Važnost inspirativnog okruženja

Prvi kupci bili su joj prijatelji i poznanici. Ono što je možda u početku bila kupnja zbog podrške, prerasla je u ljubav prema brendu.

*„Kada su i kasnije odlučili nastaviti kupovati Motionice, to mi je bio predivan pokazatelj kvalitete i predanosti. Nakon toga brojni budući kupci došli su temeljem preporuke sadašnjih, a tako je velikim djelom i danas.“*

To što je poduzetnički put počinjala u doba pandemije, nije je omelo, a ni podrška okoline nije izostala. „Moj posao je nastao u

doba korone tako da ne poznam vrijeme prije i poslije“, dodaje.

No, neke prepreke ipak uočava, poput one o neizvjesnosti održavanja raznih sajmova koji su za njezin brend mirisnih svjeća idealna platforma. Ipak, vrijeme nije gubila pa je stoga od samog početaka radila na webshopu. S obzirom na prethodnu edukaciju i poznavanje trendova, bilo joj je lako odrediti strukturu istog. Cijeli proces tako je trajao samo 2 mjeseca, iako vrlo intenzivnih.

*„To je bio period svakodnevnih sastanaka s developerom, puno poziva, dogovaranja do*



## PODUZETNIČKA INSPIRACIJA

*najsigurnijih detalja koji posjetiteljima nisu vidljivi i cijelokupno iskustvo je bilo za mene u potpunosti novo, no i zanimljivo.“*

### Među prvima na tržištu

Kako je još uvijek na počecima, Ivana, poput brojnih drugih poduzetnika, sama obavlja uloge i PR-a i marketinga i svih drugih „odjela“. No, kako kaže kroz smijeh, ništa nije teško kada u biznis uđeš sa srcem, a ne razumom. Isprrva neočekivani faktor, a kasnije i dodatni motiv bila je činjenica da svojim obrtom ulazi na tržište koje tek treba doživjeti „boom“.

*„Nisam bila svjesna da tržište na koje ulazim niti ne postoji kod nas, proizvođači koji su tada bili aktivno prisutni mogli su se nabrojati na prste jedne ruke.“*

Kod Ivane, ovakvo stanje na tržištu izaziva podvojene emocije. S jedne strane ponos što je na samom začetku hrvatske mirisne *handmade* branše; „...što imam privilegiju utjecati na temelje, kreirati uistinu kvalitetne

*proizvode vrhunske kvalitete i biti jedna od prvih u mnogim verzijama i varijacijama proizvoda na našem tržištu“; s druge strane, biznisi poput Ivaninog bore se s „vrlo velikim*

*svjetskim proizvođačima čiji je fokus isključivo na niskim cijenama i niskoj kvaliteti“.*

Time im zasigurno otežavaju komunikaciju s potencijalnim kupcima i ljubiteljima mirisnih proizvoda. Zbog toga trenutno još nije moguće živjeti samo od ovog biznisa pa je Ivana sretna što uz njega ima drugi posao koji joj ipak ostavlja vremena za njezinu „mirisnu strast“.

Bez obzira na sve izazove, sretna je i ponosna na ono gdje je sada i nije joj žao što je krenula kada je krenula i što je odabrala upravo ovu branšu.

Ipak, neke lekcije već je stekla pa tako drugima koji razmišljaju o pokretanju vlastitog biznisa poručuje: „*Smanjite vlastita očekivanja koja si postavljate. Sve se događa u pravo vrijeme i baš onako kako treba biti, a rast je zagarantiran radom, predanošću i upornošću.*“





## Strast kao vječna inspiracija

A osim neumornog rada, važno je znati stati i uživati, a upravo se u tome Ivana itekako usavršila, čime se posebno ponosi. I s pravom, jer je poduzetnicima obično najteže znati stati s poslom i uživati u drugim stvarima te tako izbjegći i često spominjani *burn out*.

*„Oduvijek sam pridavala jednaku važnost ciljevima i radu, kao i vremenu za mir, opuštanje i uživanju u malim trenucima koji pune baterije i ponosna sam što sam tako brzo spoznala da je ključ sreće i zadovoljstva upravo u balansiranju te dvije strane.“*

Osim u tom balansu, inspiraciju i mir pronalazi u prirodi i obitelji zbog čega je često na relaciji Zagreb – Osijek. Šetnje zelenilom idealne su za opuštanje i planiranje dalnjih poslovnih koraka, ideja i planova za budućnost. A ta budućnost uključuje širenje hrvatskog mirisnog tržišta i ručne proizvodnje.

Uz to, Ivana nastoji upoznavati ljudе s benefitima ulaganja u sebe i svoje trenutke opuštanja. To izvrsno čini kroz predivne i raznolike mirise svijeća te popratne poruke, jer kako sama kaže „*tada pokrećemo i živimo najbolju verziju sebe.*“

[www.motioncandles.com](http://www.motioncandles.com)

# Najčešća pitanja koja se često ne usudite pitati ginekologa

Piše: dr. sc. **Danijel Bursać**, dr. med., specijalist ginekologije i opstetricije  
Klinika za ženske bolesti i porode KB "Merkur"



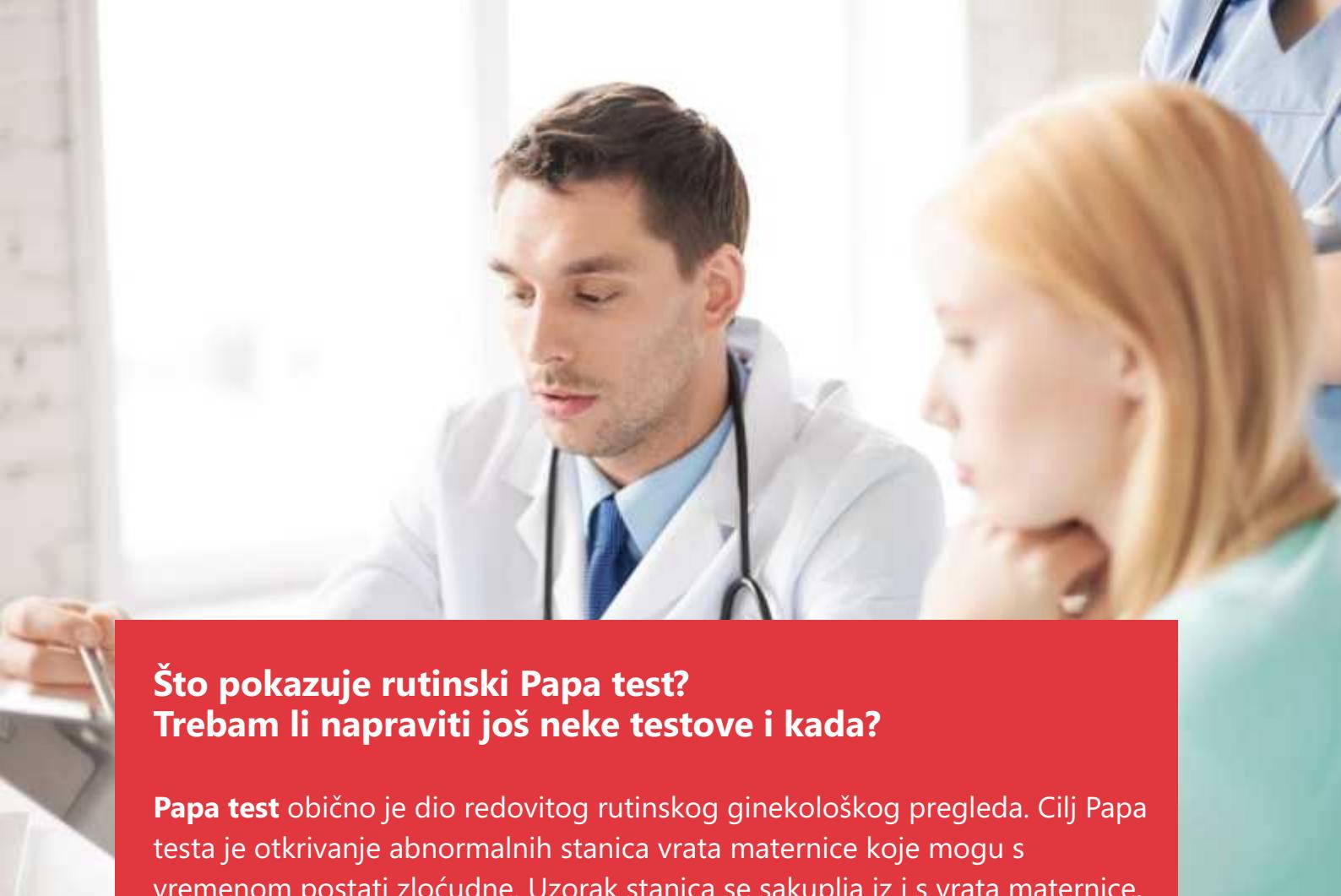
**P**uno je pitanja koja žene nerado postavljaju ginekologu jer im je neugodno govoriti o seksu, promjenama na tijelu, mjesecnicima, menopauzi... Vaš je ginekolog spremn odgovoriti na sva vaša pitanja koliko god vam se činilo da su neugodna. Kada je zdravlje u pitanju važno je da dobijete prave informacije, vaš liječnik je tu je da vam pomogne. U nastavku donosim odgovore na najčešća pitanja koja se pacijentice ne usude pitati ginekologa.



**Koja je razlika između gljivične infekcije i bakterijske vaginoze?**

Kod zdravih žena uobičajeno se nalazi uravnotežen odnos mikroba u vagini.

Neke kronične bolesti (npr. dijabetes melitus), uzimanje antibiotika, trudnoća, hormonalne promjene, učestalo ispiranje rodnice, strana tijela (uključujući spirale) i stres mogu narušiti sklad i uzrokovati prekomjeran rast nekih mikroba, što može dovesti do infekcije, te posljedične upale i razvoja nelagode. Gljivične infekcije i bakterijska vaginoza (BV) posljedica su „suvrška



## Što pokazuje rutinski Papa test? Trebam li napraviti još neke testove i kada?

**Papa test** obično je dio redovitog rutinskog ginekološkog pregleda. Cilj Papa testa je otkrivanje abnormalnih stanica vrata maternice koje mogu s vremenom postati zločudne. Uzorak stanica se sakuplja iz i s vrata maternice, stavlja na stakalce i šalje u laboratorij na pregled. **Redovitim Papa testovima može se spriječiti ili otkriti u vrlo ranoj fazi karcinom vrata maternice.**

Osim Papa testa, ako ste spolno aktivni i imate nove ili više seksualnih partnera ili nemonogamnog spolnog partnera, također biste trebali učiniti cervikalne briseve (na klamidiju, ureaplasmu, mikoplasmu, gonoreju) i ostala testiranja na spolno prenosive bolesti (eng. *sexual transmitted disease - STD*), uključujući sifilis i HIV...

pogrešnih" mikroba u vagini, a simptomi su im najčešće slični.

**Gljivične infekcije** najčešće su uzrokovane viškom gljivice *Candida* koja se uobičajeno nalazi u rodnici, ali u malom broju. Žene se najčešće javljaju sa **simptomima** crvenila, svrbeža, osjećaja peckanja oko vulve, boli

tijekom spolnog odnosa i mokrenja, često popraćeno gustim bijelim iscjetkom. Kod **BV-a**, kako smo ranije naveli, radi se o narušenosti „ravnoteže“ bakterija u vagini. **Simptomi BV-a** uključuju crvenilo, svrbež i bol. Iscjedak je obično oskudan, bijel ili žućkast, ujednačenijeg izgleda i često neugodnog mirisa.



## PITANJA KOJA SE NE USUDITE PITATI



### Mogu li dobiti rak od oralnog seksa?

Spolno prenosive bolesti, uključujući genitalni herpes, sifilis, gonoreju i HIV, povezane su i s oralnim seksom. U studiji objavljenoj u *New England Journal of Medicine*, znanstvenici su pronašli povezanost između oralnog seksa, HPV infekcije i raka grla.

Rak usne šupljine povezan s HPV-om pogađa oko 11.000 ljudi u SAD-u godišnje – otprilike isti kao i broj novih slučajeva raka vrata maternice svake godine. Rak grla povezan s HPV-om obično zahvaća bazu jezika, područje tonsila ili stražnji dio grla. Kako biste se zaštitili, prema oralnom seksu postupajte s istim oprezom kao i prema drugim oblicima seksualnog kontakta.



### Kako liječiti ponavljajuće urinarne infekcije?

Infekcija mokraćnog sustava je bakterijska infekcija koja najčešće zahvaća uretru i

mokraćni mjehur, a ponekad i uretere te bubrege. Urinarne infekcije mogu biti uzrokovane bilo traumom ili kemijskom iritacijom otvora uretre (npr. nakon spolnog odnosa, ručne stimulacije ili korištenja dijafragme, katetera, tuširanja, dezodoransa u spreju ili spermicida). Menopauza ili oslabljen imunološki sustav također mogu učiniti ženu osjetljivijom na urinarne infekcije. **Jednostavne urinarne infekcije** mogu se lako liječiti oralnim antibioticima, koje treba uzimati čim se simptomi razviju. Kod **ponavljajućih urinarnih infekcija** svakako je uputno učiniti urinokulturu i antibiogram te proširiti obradu na cijeli urinarni trakt i neke kronične bolesti koje kao prvi simptom mogu imati ponavljajuće uroinfekcije.



## Trebam li se cijepiti protiv HPV-a?

HPV cjepivo štiti od određenih HPV sojeva koji uzrokuju rak vrata maternice i genitalne bradavice. Postoji više od 100 podtipova HPV-a. Oko 60 podtipova uzrokuje uobičajene kožne bradavice, dok oko 40 njih utječe na genitalno tkivo i prenose se spolnim putem. Samo nekoliko genitalnih tipova može uzrokovati rak vrata maternice. Cjepivo je odobreno za žene i muškarce u dobi od 9 do 26 godina, jer cijepljenje prije nego što postanu seksualno aktivni osigurava njihovu zaštitu prije prijenosa ili izlaganja HPV-u. Vrlo važno je znati i da kondomi ne mogu pružiti potpunu zaštitu od HPV-a, jer ne pokrivaju sva područja kože na kojima se može nalaziti virus.



sigurnom, a rizik od ozbiljnih nuspojava je nizak. Oko 25 % korisnika prijavljuje mučninu i povraćanje. Druge uobičajene nuspojave uključuju bol u trbuhi, umor, glavobolju, vrtoglavicu i osjetljivost dojki. Većina nuspojava nestaje unutar 24 sata.

## Što su Kegelove vježbe? Kako se izvode?

Dno zdjelice žene sadrži mišiće koji okružuju otvore uretre, vagine i rektuma. Mišići mogu oslabiti zbog životne dobi, pretilosti, broja i načina poroda itd., što sve u konačnici dovodi do urinarne inkontinencije (neželjenog i nevoljnog otjecanja urina). Kegelove vježbe služe za jačanje mišića dna zdjelice, čime se poboljšava kontrola mokraćnog mjehura i smanjuje inkontinencija. Vježbanjem se razjačava i mišićje rodnice što može povećati

## Kako djeluje pilula za jutro poslije? Je li uzimanje sigurno?

Pilula „za jutro poslije“ oblik je hitne kontracepcije za sprječavanje trudnoće nakon spolnog odnosa. Ona nije kao "pilula za pobačaj", koja koristi hormone za prekid rane trudnoće, već sprječava ovulaciju ili oplodnju i možda blokira implantaciju embrija u materniku. Pilula se smatra



## PITANJA KOJA SE NE USUDITE PITATI



### Koji su najbolji načini za provjeru na eventualnu prisutnost raka dojke?

Mamografija je jedna od najčešćih metoda otkrivanja raka dojke jer može otkriti bolest prije nego što napipate kvržicu tijekom samopregleda dojke.

Otprilike:

- 25 % karcinoma dojke otkrije se pregledom dojki
- oko 35 % se otkrije mamografijom
- 40 % se otkrije pregledom i mamografijom.

**Mjesečni samopregledi mogu započeti s 20 godina, oni su besplatni, laki i mogu otkriti neke vrste raka.**

osjetljivost i uzbudjenje prilikom seksualnog odnosa te dovesti do većeg seksualnog užitka. **Da biste ispravno izveli Kegelove vježbe, zategnjite mišiće zdjelice na 10 sekundi i opustite se 10 sekundi.**

Pokušajte vježbe najprije izvoditi ležeći, a nakon što se naviknete na osjećaj, radite ih

sjedeći ili stojeći. Napravite do 10 ponavljanja, pet puta dnevno.

### Na koje simptome, koji potencijalno upućuju na rak vrata maternice, treba обратити pozornost?

Kada rak vrata maternice pokaže neke simptome, nažalost već može biti prekasno jer se bolest nalazi u uznapredovaloj fazi. To je bolest koja se sporo razvija i može se rano otkriti rutinskim ginekološkim pregledima i Papa testom. **Najčešći simptomi** koji se javljaju su: abnormalno vaginalno krvarenje, obilan vaginalni iscijedak koji može imati neugodan miris i sadržavati obilne količine sluzi, bol u zdjelicima



## Koje su najbolji načini za provjeru na eventualnu prisutnost raka jajnika?

Žene s potencijalnim simptomima trebale bi obaviti rutinski ginekološki pregled i ultrazvuk.

**Redovite ginekološke kontrole omogućuju detekciju eventualne bolesti u ranoj fazi te adekvatno liječenje.**

koja nije povezana s menstrualnim ciklusom, bol tijekom mokrenja, krvarenje između mjesečnica, nakon spolnog odnosa ili nakon ginekološkog pregleda.

## Na koje simptome, koji potencijalno upućuju na rak jajnika, treba obratiti pozornost?

Za razliku od raka vrata maternice, rak jajnika nema rutinski test za otkrivanje njegove prisutnosti. Više od 75 % žena s dijagnozom bolesti umire od nje. Učestalost bolesti raste sa životnom dobi. Među ranim simptomima koje treba obratiti pažnju su: poteškoće s jelom ili brzi osjećaj sitosti tijekom jela, osjećaj nadutosti, bol u zdjelici ili trbuhi, česti nagoni za mokrenjem,



promjene u pražnjenju crijeva, bol tijekom spolnog odnosa, trajni umor, naglo povećanje ili gubitak težine, itd.

Kada je u pitanju seksualno i reproduktivno zdravlje žene, pitajte svog liječnika sve što vas zanima. Čak i ako se osjećate neugodno zbog određenih pitanja ili problema koje imate, budite sigurni da je vaš ginekolog već sve vidi i čuo i tu je da vam pomogne, a ne da vas osuđuje. Što više informacija imate, lakše ćete znati što je normalno, a što ne. Osim toga, lakše ćete prepoznati znakove i simptome potencijalnog zdravstvenog problema.

# 5 modnih komada koji su obavezni u zimskoj garderobi svake elegantne dame

## Kombinacije za elegantan izgled

**M**odni savjetnici često ističu kako je zimsko godišnje doba najizazovnije kada se radi o stiliziranju. Osim što moramo kombinirati više slojeva, valja razmišljati i o namjeni svakog komada kao i o tome da nam je ugodno i toplo. Uz ovih 5 komada uvijek ćete imati "ready to go" kombinacije za elegantan izgled i cjelodnevnu udobnost. Sve dodatke pronašli smo kod hrvatskog modnog brenda A.R.M. dizajn koji nudi savršenu zimsku garderobu za elegantne dame.

### Topli modni dodaci

Izazovno je postići elegantan izgled uz chunky šal i vunenu kapu, koliko god topli i udobno bili. No ako ste pozvani na otmjeni



event ili želite izgledati lijepo u šetnji gradom na prvom dejtu, bilo bi dobro posegnuti za nečim elegantnijim. Svečanije kombinacije uključuju kaput ili pelerinu, a uz njih će vam savršeno pristajati **turban**. Osim što će podignuti svaku kombinaciju, uz njega ćete se istaknuti u moru klasičnih kapa.

### Mekane tunike

Pleteni puloveri i oversized veste odličan su izbor za kućna druženja, ali manje

dobar za ona otmjena. Kako ne biste morali odjenuti bezbroj slojeva, odlučite se na topliju vestu ili tuniku. Posebno volimo tunike jer jednako dobro stoje uz tajice, traperice ili svečanije hlače. Odaberite **tuniku Tea** u svijetlo plavoj boji uz traperice, crnoj uz tajice ili bordo uz elegantne uske hlače. Dolaze u veličinama od 34 do čak 56.



TURBAN



TUNIKA TEA



ELEGANTNA HALJINA



SVEČANA BLUZA

## Elegantne haljine

Zima je doba druženja i zabava (koje su ponovo pomalo zaživjele i jedva smo ih dočekali). Stoga je dobro imati nekoliko elegantnih komada koje u trenu možete odjenuti, posebice za neplanirane pozive. Ove sezone, umjesto klasične crne haljine, odaberite onu s neobičnim dodatkom, poput **naboranih rukava ili drugaćijih volana.**

Za one koji ne vole uske modele, odličan izbor koji laska svakoj figuri je haljina koja se širi u struku. Odaberite crnu ili crvenu boju u veličini koju trebate!

## Statement sukњa

Zima je izazovno doba i za sukњe i haljine koje nije ugodno nositi, posebice kada krenu minusi. Uz deblje najlonke i grilonke, teško je odabratи prave komade i izgledati elegantno. Stoga je statement sukњa "ono nešto" što će svaku zimsku modnu

kombinaciju podignuti na novu razinu. Pod statement se smatra onaj komad garderobe koji je drugačiji od klasičnog kroja, boje ili materijala. To može biti i samo mali "twist" na uobičajenoj sukњi, poput **dodatka tila za glamurozan izgled.**

## Svečana bluza

Prava bluza odličan je dodatak vašoj garderobi jer se lako kombinira na sve. Odaberete li bluzu u boji i kroju koji se lako kombinira, imat ćete inspiracije i za nekoliko stilova. Jedan dan odjenite je uz traperice, drugih uz svečane hlače, a

treći uz sukњu! Birajte klasične komade s ukrasom poput **neobičnih rukava** ili izreza. Dobar izbor je i bluza u **leopard printu** ili sličnom uzorku uz koju ostatak kombinacije može biti klasičan. Možete kombinirati i klasične jednobojne bluze ili majice finijeg materijala koje ćete naglasiti statement komadom nakita. [www.arm-dizajn.com](http://www.arm-dizajn.com)



# Svečana večera koja će oduševiti vaše goste

**Pripremate svečanu večeru? Obratite pažnju na ovih 5 stvari**

**N**alazimo se u dobu godine koji posebno vole gurmani, društvenjaci i svi oni koji vole dom ispunjen gostima. Bez obzira pripremate li posebnu blagdansku, rođendansku ili bilo kakvu svečanu večeru, znate da sitnice čine ukupan dojam. Neka vaše druženje prođe posebno uspješno uz ovih 5 trikova.

## Odaberite temu večere

Pri tom ne mislimo da ta tema mora biti očita poput "lude 70-te" ili "all white" kombinacije. Radije suptilno odredite temu, boje i dizajn koji ćete pratiti kroz uređenje, dekoracije, meni, poklone.



Najlakše je početi od odabira boje koju ćete slijediti kroz cijelo druženje. Od ukrasa, pribora za jelo pa do omota za poklone.

Za ovo doba godine obično se biraju svijetle, nježne boje u kombinaciji s crvenim

detaljima i šljokicama, a zlatna je svakako glavna hit boja.

Neizostavni su i božićni ukrasi, pahulje i slični motivi.

Tema večere može biti zahvalnost, nada,

otkačenost pa shodno tome u nekom trenutku večeri ubacite "element iznenađenja". Poput personaliziranog pisma svakom gostu ili kolačića s porukama.



## Isplanirajte WOW meni

To ne znači nužno najskuplje namirnice i sati i sati pripreme. Odaberite jela koja volite pripremati kako vam se ne bi dogodilo iznenadenje u zadnji tren. Ako želite pripremati nešto novo, bilo bi dobro da jelo testirate koji dan prije samog druženja.

Pronađite balans između pripreme nesvakidašnjeg jela, ali koje vas neće ostaviti nervozne ili umorne nakon kuhanja. Važno je informirati se i o mogućim alergijama i drugim važnim informacijama vaših gostiju vezanih uz hranu. Ako ih nema, pustite maštu na volju, a ako ste u mogućnosti neka meni uključuje i vegetarijanske opcije uz

mesne i riblje. Također nastojte dio priprema obaviti dan ranije (i ukrašavanja i jela) kako biste opuštenije dočekali svečani dan.

## Donosimo okvirni prijedlog sljedova:

- **predjelo** (hladno ili toplo) koje obično uključuje mini platu (za inspiraciju upišite u Pinterest "charcuterie board") ili *finger food*
- **juha** (oduševite goste gustom povrtnom juhom koje se jednostavno pripremaju): u nju možete ubaciti krutone ili ukrasiti gustim aceto balsamicom i prepečenim kruhom



- **glavno jelo:** odaberite 2 vrste mesa (recimo punjeno i pohano i klasičnu pečenku), složence, otmjene ražnjiće...
- **salate i prilozi:** poslužite *caprese* salatu koja je jednostavna, a efektna, uz lističe svježeg bosiljka i preljev gusto acet-a balsamica (trebat će vam i za juhu). Za prilog možete napraviti *ratatouille*, povrće na azijski način, u tempuri, ovisno koje glavno jelo odaberete. Nastojite imati dvije salate i najmanje dva priloga kako bi svaki gost pronašao nešto za svoj ukus
- **desert:** vjerojatno će odgovarati neki laganiji, s obzirom na veći broj sljedova i "težih jela". Dobar izbor je torta ili tart od limuna, vrući brownie sa sladoledom, voćne košarice.

## Prispazite da pića odgovaraju meniju

Loše piće može pokvariti jelo, ali i cjelokupan dojam večeri. Stoga je najbolji i "najsigurniji" izbor vino. Osim što gosti mogu birati crno, bijelo ili rose, mogu po želji dodati mineralnu vodu i druge dodatke po svom ukusu. Za piće dobrodošlice (uz platu) možete pripremiti voćni liker, a za ostatak večeri kombinirati razna vina. Vino, kao jedno od najstarijih poznatih pića, omiljen je izbor za svečane prilike.

No valja spomenuti koja vina idu uz koje jelo. Tako se uz meso peradi i laganija mesna jela

preporučuje bijelo vino ili muškat. Uz teletinu, janjetinu ili meni s punjenim mesom odgovara crno vino i rose.

Obavite kupovinu vina na vrijeme kako biste ih stigli rashladiti i pripremiti odgovarajuće čaše. Preporučujemo višestruko nagrađivana vina vinarije Svjetli Dvori, a možete ih kupiti i putem webshopa te tako uštedjeti dragocjeno vrijeme.

Vinogradi vinarije „Svjetli dvori“ protežu se na južnoj strani Banskog brda, na idealnoj nadmorskoj visini od 160 do 200 metara, a cijeli dan prate ih tople sunčeve zrake.

## Stvorite ugodnu atmosferu

Ovo je posebno važno ako se svi gosti međusobno ne poznaju ili ne druže često. Na vama kao domaćinu je učiniti da se svatko osjeća ugodno i dobro došlo. To možete učiniti na puno načina, a krenite od atmosfere samog prostora.

Umjesto standardne kućne rasvjete nabavite manje lampe kako goste ne bi dočekalo prejako svjetlo. Nezaobilazne su i velike mirisne svijeće koje stavite na neko sigurno mjesto.

Ako je predviđen dolazak s djecom, odredite kutak za mališane s njima zanimljivim predmetima. Složite okviran hodogram,



uputite goste kako da dođu do vas, gdje da parkiraju, kada da dođu. Ako pitaju što da ponesu, inzistirajte da ne moraju ništa kako nitko ne bi imao osjećaj obaveze ili tereta.

Misao vodilja neka vam bude opuštena atmosfera, bez "umjetnog" ponašanja kako bi svi uživali i "bili svoji".

## Savršeni kraj savršenog druženja

Nakon lijepe dobrodošlice, druženja, jela i pića, završite večer "u velikom stilu".

Pobrinite se da ste do kraja večeri popričali sa svakim gostom i provjerili da imaju sve

što im je potrebno. Ponudite kavu ili čaj, ako je moguće plebiscite se u neki ugodniji prostor, da niste cijelu večer za stolom.

Ako razmjenjujete poklone (ili ako ste namijenili znak pažnje za uzvanike) sada je prilika da to obavite. Sutradan nastojte poslati poruku ili nazvati svakoga i razmijeniti dojmove.

Sve ovo omogućit će vam status "najpoželjnijeg domaćina" i svi će jedva čekati sljedeće druženje!

LJEPOTA I NJEGA

# Rosalique 3 u 1 jedina krema koja će vam trebati ove zime!

**V**olimo proizvode koji imaju višenamjenska svojstva, a Rosalique krema upravo je takva. Koristite je kao podlogu za prirodan, dnevni look ili make up bazu te protiv crvenila nakon dugog boravka na hladnom zraku! A kada se pojave rijetke zrake zimskog sunca, Rosalique krema opet je idealno rješenje jer SPF50 štiti od UV zraka.

## Kako djeluje na crvenilo i iritacije

Gotovo svaka žena će se u jednom trenutku života susresti s problemom osjetljive kože i crvenila. Aktivni sastojci u Rosalique krema sadrže klinički dokazanu sposobnost uspješnog tretiranja osjetljive crvene kože. Dugoročno terapeutsko djelovanje korištenjem kreme na dnevnoj bazi upućuje na to da je crvenilo u periodu od 4 do 8 tjedana značajno smanjeno. Kao primarni sastojak ističe se bisabolol koji ima klinički dokazano antiupalno djelovanje. Sekundarni sastojci su: Zeolite, urea, shea maslac, panthenol (pro vitamin B5). A ono što je posebno odlično kod ove kreme su odmah vidljivi rezultati. Rosalique je pažljivo

formuliran kako bi pružio izvanredne rezultate. Trenutni učinak nesumnjivo utječe na rast samopouzdanja prekrivajući ugroženo područje. Kako sadrži SP faktor 50, dobiva se kontinuirana zaštita od štetnih sunčevih zraka. Time se dodatno smanjuje iritacija i crvenilo kože.

## Idealna svakodnevna primjena

Bilo da žurite na posao i tražite brzo make up rješenje ili vam je potrebna snažna baza za cijelonoćnu zabavu, Rosalique krema pruža oboje. Nanesite je samostalno i djeluje kao BB krema, a zbog protuupalnih sastojaka i SPF zaštite, odlična je za svako godišnje doba, posebice zimu. Koža lica tada je izložena hladnom vanjskom zraku i suhom, topлом uslijed grijanja. Zaštite je i prevenirajte ozbiljnija oštećenja uz svakodnevno nanošenje kreme. Idealna je i za blagdanski poklon za najmilije!

[www.rosalique.hr](http://www.rosalique.hr)





# SUVREMENA žena

# BOŽIĆNI IZLOG



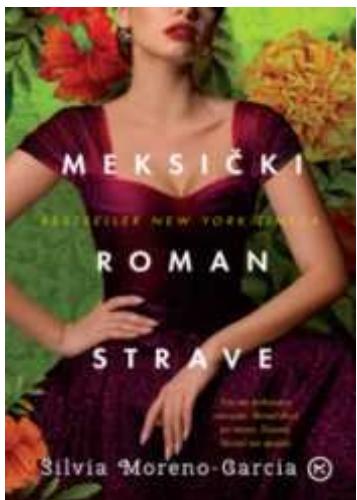
Foto: Pexels/Erkam Hayta



# D-Knjiga

KNJIŽNICA SUVREMENE ŽENE

# KNJIGA JE SAVRŠEN DAR...



**Mozaik knjiga**

Cijena: 119,90 kn



**Mozaik knjiga**

Cijena: 129,90 kn



**Mozaik knjiga**

Cijena: 149,90 kn



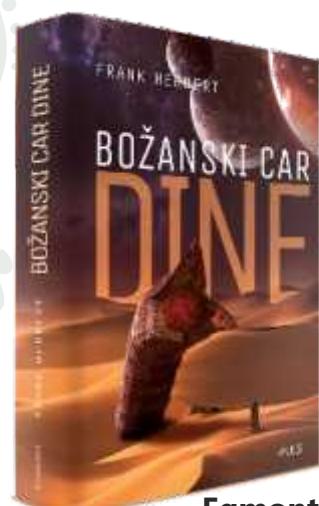
**Egmont**

Cijena: 99,00 kn



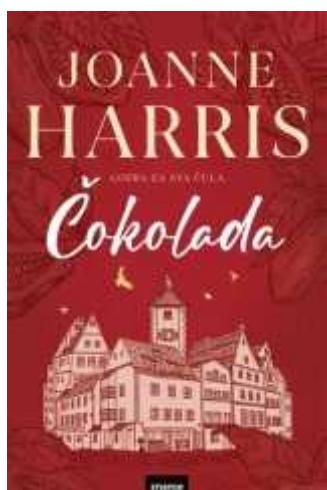
**Egmont**

Cijena: 129,00 kn



**Egmont**

Cijena: 149,00 kn



**Znanje**

Cijena: 119,00 kn



**Znanje**

Cijena: 129,00 kn



**Znanje**

Cijena: 129,00 kn



### Mirisna svjeća BELIEVE YOU CAN

#### Pačuli, iris i sandalovina

Svaka Motion svjeća ručno je izrađena i lijevana uz dodatak maksimalnog postotka mirisnih ulja.

Cijena: već od 50,00 kn



### Mirisni difuzor Pamuk i eukaliptus

Motion mirisni difuzori prirodni su biorazgradivi proizvodi koji sadrže 100% tekuću bazu od soje i netoksična mirisna ulja.

Cijena: već od 180,00 kn



*Motion Candles*

### Motion poklon paket – RELAX

Kreiran za trenutke mira i opuštanja

Sadrži: An Chic by Ana Grgurić, Teasheena čaj od matičnjaka, Motion sojina svjeća, Motion sojne lučice optočene zlatnim listićima, Motion kartica posebne namjene, savjeti za održavanje, personalizirana poruka po želji kupca.

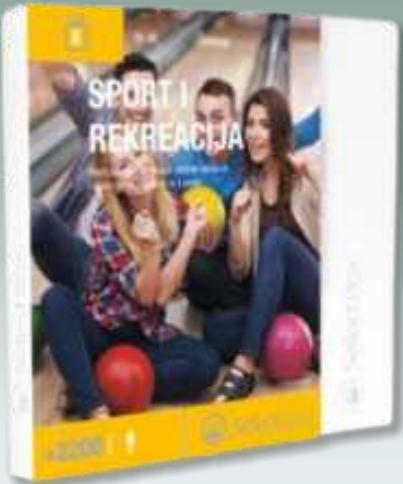
Cijena: 300,00 kn



### SuperCard poklon kartica

Poklon kartica s kojom možete kupovati u više od 500 trgovina i 50 internet trgovina.

Cijena: već od 100,00 kn



**SPORT I REKREACIJA (B)**

Sadrži više od 40 lokacija za unutarnje i vanjske sportske aktivnosti.

Cijena: 185,00 kn



**NJEGA U SPA-CENTRU (B)**

Sadrži više od 80 lokacija za njegu, ljepotu i opuštanje tijela i duha.

Cijena: 185,00 kn



**STOL ZA DVOJE (C)**

Sadrži više od 130 lokacija za vrhunske gurmanske doživljaje

Cijena: 299,00 kn

# ...DOŽIVLJAJ NOVIH ISKUSTAVA, MIRISA, OKUSA



**Vrhunsko vino  
Kasna berba graševine**

Okus je harmoničan, polusladak, bogat i pun, koji je dugo perzistentan i sa senzacijom koja se mijenja nakon gutanja vina.

Cijena: 75,00 kn



**Muškat**

Vino je nježne, žute boje, zavodljive cvjetne arome ruže.

Cijena: 60,00 kn



**Vrhunsko vino  
Izborna berba  
Chardonnay**

Zbog blagog okusa pristaje uz široku paletu hrane te je prikladan za konzumiranje prilikom raznih proslava.

Cijena: 95,00 kn



**Neven dječja hidratantna krema**  
Bez parfema, osigurava do 24h hidratacije za nježnu dječju kožu. Ujedinjuje blagotvorna svojstva nevena s mješavinom biljnih ekstrakata. 50 ml

Cijena: 88,90 kn



**Medela kontaktni šeširići za bradavice, 2 kom, S/M/L**  
Štite vaše bradavice tijekom hranjenja i omogućuju lakše dojenje jer pomažu bebi da se lakše prihvati za bradavicu.

Cijena: 116,90 kn



**Neven dječji gel**  
Za pranje od glave do pete. Bez parfema. Ujedinjuje svojstva nevena i ulja sjemenki bijele limnante s umirujućom aloe verom. 250 ml

Cijena: 74,90 kn



**Medela Harmony Flex Essential Pack, ručna izdajalica i sisač S**

Izdajalica s 2-faznom tehnologijom koja osigurava više mlijeka većeg energetskog sadržaja u manje vremena. Dolazi u kompletu zajedno sa sisačem S (1x), vrećicama za pohranu mlijeka (4x) i jednokratnim jastučićima za dojke (4x).

Cijena: 448,00 kn

## ZA MAME I BEBE...



**Nuggela & Sulé N°1 Premium šampon**  
Jako je učinkovit kod ljudi koji se bore s ispadanjem kose ili onih koji žele potaknuti njezin rast. 250 ml

Cijena: 89,40 kn



## ZA JAČANJE KOSE...

**Nuggela & Sulé Ampule protiv ispadanja kose**  
Koncentrirana otopina za jačanje kose koja se temelji na ekstraktu morskog glikogena i crvenog luka za suzbijanje gubitka kose i jačanje kose.

Cijena: već od 23,40 kn



### Slather & Nourish Body Butter Gift

Poklon set s pet voćnih, cvjetnih i orašastih maslaca za tijelo. Ovaj poklon set savršen je znak pažnje.

Cijena: 245,00 kn



# POKLONITE PROIZVODE ZA NJEGU...



### Parfemska vodica "Mare"

#### 100 ml, Esencia Adria

Pafremska vodica senzualnih mirisnih nota inspiriranih čarolijom sunčanih dana i mirisnih noći Jadrana.

Cijena: 119,90 kn



### Bademovo mlijeko za tuširanje 250 ml Esencia Adria

Bademovo mlijeko za tuširanje s nježnim i raskošnim mirisom jadranskog badema.

Cijena: 119,90 kn



### Rosalique krema Inovativna 3 u 1 formula protiv crvenila

Razvijena posebno za osjetljivu kožu i kožu sklonu crvenilu. Pruža trenutačno, nježno i dugoročno poboljšanje. 30 ml

Cijena: 249,00 kn



### Jadranski melem 15 ml Esencia Adria

Nježan njegujući Jadranski melem za usne i kožu.

Cijena: 24,90 kn



### Midnight Recovery Concentrate

Noćno ulje za lice koje vidljivo obnavlja kožu dok spavate. Limitirano izdanje dizajnirala je umjetnica Marylou Faure. 50 ml

Cijena: 519,00 kn

### Kiehl's Brightening Best Sellers Set

Za sve tipove kože. Set proizvoda za blistav izgled kože i hidrataciju.

Cijena: 663,00 kn



### Super Multi-Corrective Cream

Za sve tipove kože, uključujući i osjetljivu kožu. Krema protiv znakova starenja kože s iznimno snažnim 7 u 1 djelovanjem, za vidljivo glatku i čvrstu kožu mladolikog izgleda.

Cijena: 519,00 kn



### Sunčane naočale Furla

Ekstrovertna u sunčanim i dioptrijskim modelima, Furla se u najnovijoj kolekciji izdvaja po geometrijskim laganim oblicima, nadopunjeni klasičnim i elegantnijim prijedlozima.



### Sunčane i dioptrijske naočale Yalea

Yalea je brend koji ima za cilj promovirati žene podržavajući njihovu slobodu izbora, potičući njihov talent, hvaleći njihovu jedinstvenost i prirodnu ljepote.



### Eau Thermale Avène Cleanance WOMEN Noćna krema

Za zaglađivanje, pomaže  
smanjiti nepravilnosti,  
mrlje i rezidualne ožiljke.  
30 ml

Cijena: 180,74 kn



### Eau Thermale Avène Cleanance WOMEN Korektivni serum

pomaže smanjiti nepravilnosti,  
pročišćava teksturu kože  
i smanjuje pojavu pora.  
30 ml

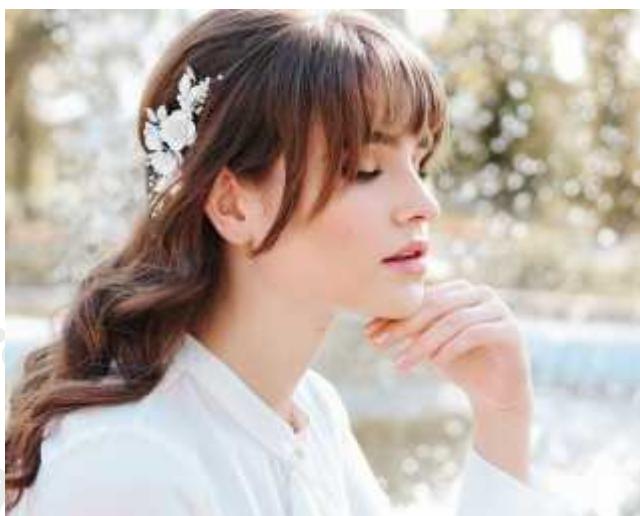
Cijena: 193,64 kn



### Eau Thermale Avène Hranjiva revitalizirajuća krema

Za umornu (iscrpljenu i  
beživotnu), nadraženu i  
suhu osjetljivu kožu kojoj  
nedostaje hranjivosti.

Cijena: 247,33 kn



### Ukrasi za kosu Irena Vucinic Jewelry

Frizure nikad nisu izgledale ovako  
stylish i zabavno kao ove  
ukrašene ručno rađenim češljićima  
za kosu, ukosnicama ili  
poluvjeničićima.



**Haljina Maša**

Cijena: 420,00 - 470,00 kn



UĐITE U  
NOVU GODINU  
SA STILOM...



**Jakna A.R.M.**

Cijena: 420,00 kn



**Trenirka Aida**

Cijena: 640,00 kn



**Torbica Aldo  
Icaria Syn Patent**

Cijena: 450,00 kn



**Galko torba**

Izrađena od kvalitetne goveđe kože.

Cijena: 1.179,00 kn



**Galko torba**

Izrađena od Kvalitetne goveđe kože.

Cijena: 999,00 kn



**Galko shopper torba**

Izrađena od kvalitetne goveđe kože.

Cijena: 879,00 kn

KADA BIRATE  
ODABERITE  
KVALITETU...

**Galko poslovna torba**

Izrađena od kvalitetne goveđe kože.

Cijena: 1.499,00 kn



**Galko novčanik**

Izrađen od kvalitetne goveđe kože.

Cijena: 499,00 kn



**Galko rukavice**

Izrađene od kvalitetne goveđe kože.

Cijena: 299,00 kn





# SUVREMEZA žena

PORTAL I ONLINE MAGAZIN ZA  
ZDRAVIJI, SRETNIJI I USPJEŠNIJI ŽIVOT

[www.suvremenazena.hr](http://www.suvremenazena.hr)

