

트렌디한 가을 헤어 스타일 모음



계절이 바뀌면 헤어 스타일에도 변화를 주고 싶다. 이번 가을 어떤 헤어 스타일을 선택해야 할까? '싱글플러스' (m.thesingle.co.kr)가 올가을 트렌디한 업두 헤어, 딱 떨어지는 보브 컷, 리본 스타일링을 소개했다.

■ DYNAMIC UPDO

목덜미가 흰히 드러나는 업두 헤어스타일은 고급스럽고 우아하다. 무심하게 묶거나 눈썹리가 팔려 올라갈 정도로 묶거나, 정수리 위까지 높게 틀어 올린 스타일로 목 라인을 더욱 길어 보이게 하고 땅아서 틀어 올린 머리 형태가 액세서리 효과까지 낸다. 어떠한 모양을 만들든 머리를 매끈하게 넘기기 위해 촘촘한 빗질은 기본이다. 이마가 드러나는 것이 부담스럽다면 헤어라인 주변으로 잔머리를 몇 가닥 내려 연출한다.

■ LONG HAIR BOW

F/W 시즌에는 힘을 뺀 내추럴 무드를 기반으로 스타

일링한 룩이 주목받는다. 이번 시즌 런웨이에서도 리본을 활용한 헤어스타일이 눈길을 끌었는데 이전 시즌과 달라진 점은 보의 길이. 아래로 낮게 혹은 위로 높이 포니테일로 묶고 머리끈 대신 긴 길이의 보로 매듭을 지었다. 휴지와 같은 재질을 사용한 룩에서는 위트가 느껴지고, 실크 소재를 사용한 룩은 우아하다.

■ CHIC BOB CUT

단발의 정석, 보브 컷이 다시 주목받고 있다. 하지만 그저 평범한 보브가 아니라 립 라인에 맞춰 딱 떨어지게 끝을 일자로 커팅한 스타일이 대세다. 얼굴로 떨어지는 양쪽의 머리가 얼굴의 윤곽을 감싸 얼굴이 작아 보이는 착시 효과를 내기 때문. 별 다른 스타일링을 더하지 않아도 된다는 장점도 있다. 드라이어를 사용하면 시크해 보이는 반면, 자연 건조로 말리는 경우 형클어진 머리카락이 오히려 힙한 느낌을 자아낸다.

사진=싱글플러스

■ 알고계셨나요?

잘못된 다이어트 상식

1. 조금씩 여러 번 먹는 것이 반드시 더 좋은 것은 아닙니다

물론 폭식보다는 조금씩 나누어 먹는 습관이 낫지만, 이러한 식습관은 혈당을 높게 유지하며 체지방 축적을 빠르게 한다. 최대한 먹는 시간을 규칙적으로 정하자.



2. 과일은 아무리 먹어도 좋다는 것은 잘못된 생각

많이 먹으면 생각보다 열량이 높을 수 있다. 특히 식후 디저트로 과일을 많이 먹는데, 이때도 많이 먹으면 혈당을 지나치게 높일 수 있으므로 주의해야 한다. 간식으로 먹는 것이 더 좋다.

3. 비만은 기름진 음식 때문만은 아니다

가장 큰 것은 섭취와 소비의 불균형이다. 적정 체중을 만들려면 좀더 적게 먹고(20퍼센트 식사량 감소), 좀더 많이 움직여야 한다(30분 이상 운동). 다이어트 보조제 역시 운동이 결합되어야 체중 감량의 효과를 제대로 볼 수 있다.

4. 커피를 너무 많이 마시지 말자

커피의 수많은 효능에 대해 언제나 의견이 분분하지만 하루에 3잔 이상은 분명 많은 양이다. 카페인을 과다 섭취하면 이뇨 작용이 활발해지고 변비를 일으킬수 있으며 칼슘의 흡수를 막아 골다공증의 원인이 될 수 있다. 또한 신경이 날카로워지고 스트레스를 줄 수도 있다

용문루

GRAND OPENING

Authentic Chinese Korean Cuisine
Eat Good, Feel Good



각종 파티 및 단체 모임 환영

파티룸 10~50명 수용 가능

* waiter, waitress 구합니다.*

용문루 T.626.363.4961
www.yongmoonlu.com

월,수,목,금 11:30am ~ 3:00pm
4:30pm ~ 9:00pm 토,일 11:30am ~ 9:00pm

19240 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748