Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr
ΤΕΥΧΟΣ 182
ΙΟΥΛΙΟΣ 2012

vita



ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΧΑΝΩ ΒΑΡΟΣ;
ΟΛΟΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ!

ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ
Το οργανόγραμμα της επιτυχίας

DETOX ΑΠΟ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΤΩΡΑ!

ΦΑΚΕΛΟΣ
ΗΛΙΟΣ
ΠΟΤΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΑΠΕΙΛΕΙ

Εξέλιξη
Το χάπι που σταματά τη μέθη

Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΟΙΛΙΑ

Το sex φέρνει
sex

YOGALATES
ΤΟ ΝΕΟ FITNESS TREND

Ερωτική απογοήτευση
Βγαίνοντας από το τούνελ

4,00 €
9 771108 603004 07

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

vita
ΙΟΥΛΙΟΣ 2012

66



Υγεία

20 ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ Χάπια «αντίδοτα» στο μεθύσι
22 ΦΑΚΕΛΟΣ - ΗΛΙΟΣ Πότε γίνεται σύμμαχος και πότε εχθρός
30 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ Τι φταίει και δεν χάνω βάρος;
34 ΣΕΞ Όσο περισσότερο κάνουμε, τόσο περισσότερο θέλουμε!
38 ΕΡΠΗΣ Τρεις ειδικοί δίνουν λύσεις
40 ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΣ Τι συμβαίνει στο μυαλό του
46 ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ Το πλάνο της επιτυχίας
50 ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΣΥΝΑΧΙ Το τσεκάπ που εντοπίζει τους ενόχους
52 ΕΡΩΤΙΚΗ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ Πώς να την ξεπεράσουμε
56 ΕΦΗΒΕΙΑ Στηρίζοντας το παιδί στα δύσκολα
60 ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ Ποιες μας απειλούν το καλοκαίρι

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita
Μπείτε στο **www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ** στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 1.000€**
σελ. 86

editorial

Μπορεί ο ήλιος να μην είναι πια τόσο αθώος, τα καρπούζια να θυμίζουν κολοκύθες και τα παγωτά να έχουν χάσει την αλησμόνητη γεύση κρέμας, αλλά το καλοκαίρι παραμένει πάντα συνώνυμο των παιδικών μας αναμνήσεων.
Και μόνο εκεί επιθυμώ να γυρίσω, να ξαναζήσω όλες αυτές τις αυθεντικές στιγμές της χαμένης μας πια αθωότητας. Έπειτα από έναν χειμώνα που μας πάγωσε και έναν επόμενο που προβλέπεται πάλι αβέβαιος, αυτό το καλοκαίρι μοιάζει με όαση. Η σκιά ενός αλμυρικιού, ένα κρύο ροδάκινο, καλή παρέα, μερικές δροσιστικές βουτιές και ένα καλό βιβλίο είναι όλα αυτά που προσδοκώ από αυτό το καλοκαίρι μου. Λίγα και απλά. Ναι, τα καλοκαίρια μετά τα σαράντα είναι εξίσου πολύτιμα με αυτά των παιδικών μας χρόνων, μην πω και περισσότερο…

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγκελέ
skolagele@dolnet.gr





Body and Mind

66 **ΗΡΕΜΙΑ** 24 ώρες χωρίς στρες
70 **ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Η βρόμη
72 **HANGOVER** Ξεπερνώντας το εναλλακτικά
76 **GARDEN THERAPY** Ο άνυδρος κήπος

Beauty

80 Skincare news
82 Beauty in green
84 **ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ** Τα 7 υποψήφια προϊόντα για τα Vita Beauty Awards
88 **ΜΑΛΛΙΑ** Οι λύσεις των ειδικών για λαμπερά μαλλιά
92 **ΧΑΠΙΑ** Τα διατροφικά συμπληρώματα για τη σιλουέτα
94 **ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΑ** Διαλέγοντας σωστά αυτό που μας ταιριάζει
98 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Ποιες αντιμετωπίζουν το έγκαυμα

Διατροφή

104 Food news
106 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** με άρωμα καλοκαιριού
110 **DETOX** Αποτοξίνωση από τη ζάχαρη
116 **FLAT ΚΟΙΛΙΑ** Η δίαιτα που το πετυχαίνει
120 **ΤΣΑΪ** Λύνουμε όλες τις απορίες
122 **ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ** Πώς να φτιάξουμε τις καλύτερες

Fitness

128 Fitness news
130 **ΤΕΛΕΙΑ ΦΟΡΜΑ** Όλοι οι τρόποι για να την αποκτήσουμε
134 **YOGALATES** Το νέο fitness cocktail
136 **ΠΛΑΤΗ** Οι ασκήσεις που τη δυναμώνουν

Μόνιμες στήλες

7 Vita news
14 Eco news
16 Ρωτήσαμε για εσάς
140 **Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΤΖΕΝΗΣ ΘΕΩΝΑ** στα καλύτερά της
142 Μια βόλτα στην αγορά
146 **FIT AND FAMOUS** Maria Menounos



ΕΞΩΦΥΛΛΟ 182
Belebeau Arthur/
SIC/www.iml.gr

Βοήθεια!

Δεν χάνω βάρος

Ανακαλύψτε τις αιτίες που μπορεί να κρύβονται πίσω από τις αποτυχημένες σας προσπάθειες να απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά.

ΑΠΟ ΤΗ **ΛΟΥΚΙΑ ΠΑΠΠΑ**



Κάθε πρωί ξεφυσάτε αγανακτισμένοι καθώς κατεβαίνετε από τη ζυγαριά. Παρ' όλες τις φιλότιμες προσπάθειές σας, τα κιλά δεν λένε να φύγουν. Τρώτε σωστά και ασκείστε, αλλά το βάρος σας παραμένει σταθερό. Πράγματι, έρευνες δείχνουν ότι ένα πολύ μικρό μόνο ποσοστό όσων ξεκινούν μια δίαιτα καταφέρνουν να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, ενώ ακόμα λιγότεροι διατηρούνται στο νέο τους βάρος για χρονικό διάστημα που ξεπερνάει τον ένα χρόνο. Γιατί είναι τόσο δύσκολο να χάσετε κιλά; Επειδή δεν πρόκειται μόνο για τις θερμίδες που προσλαμβάνετε και καίτε, εξηγούν οι ειδικοί. Παράγοντες που δεν θα υποψιαζόσασταν ποτέ, όπως τα επίπεδα του στρες ή οι ώρες του ύπνου σας, συχνά σαμποτάρουν ακόμα και τις πιο φιλότιμες προσπάθειές σας να ρίξετε τον «κολλημένο» δείκτη της ζυγαριάς. Φυσικά, η σωστή διατροφή και η συστηματική γυμναστική παίζουν ουσιαστικό ρόλο. Όταν, όμως, παρατηρείτε ότι η στρατηγική σας αποτυγχάνει, μπείτε σε υποψίες και ελέγξτε όλους τους παρακάτω πιθανούς... σαμποτέρ.

