

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 158 • ΙΟΥΝΙΟΣ 2010 • 3,90 €

# vita

Οι ορμόνες της  
**ΠΕΪΝΑΣ**

**ΜΗΠΩΣ  
ΦΤΑΙΝΕ  
ΑΥΤΕΣ ΓΙΑ ΤΑ  
ΚΙΛΑ ΜΑΣ;**

## **ΦΑΚΕΛΟΣ ΣΩΜΑ**

*Αδυνατίστε  
γρήγορα  
ανάλογα με τον  
σωματότυπό σας*

## **ΔΙΑΒΗΤΗΣ**

*Αλήθειες  
και ψέματα*

## **ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

*Γιατί μας  
ενδιαφέρει  
η ζωή των άλλων;*

## **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

*Σε ποιες τροφές  
κρύβεται το αλάτι;*

## **ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΣ**

*Ο τουρισμός  
που θεραπεύει*

## **ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ**

*Όλες οι νέες μέθοδοι*

*Cameron  
Diaz*

*«Στα 38 μου αισθάνομαι καλύτερα από ποτέ»*

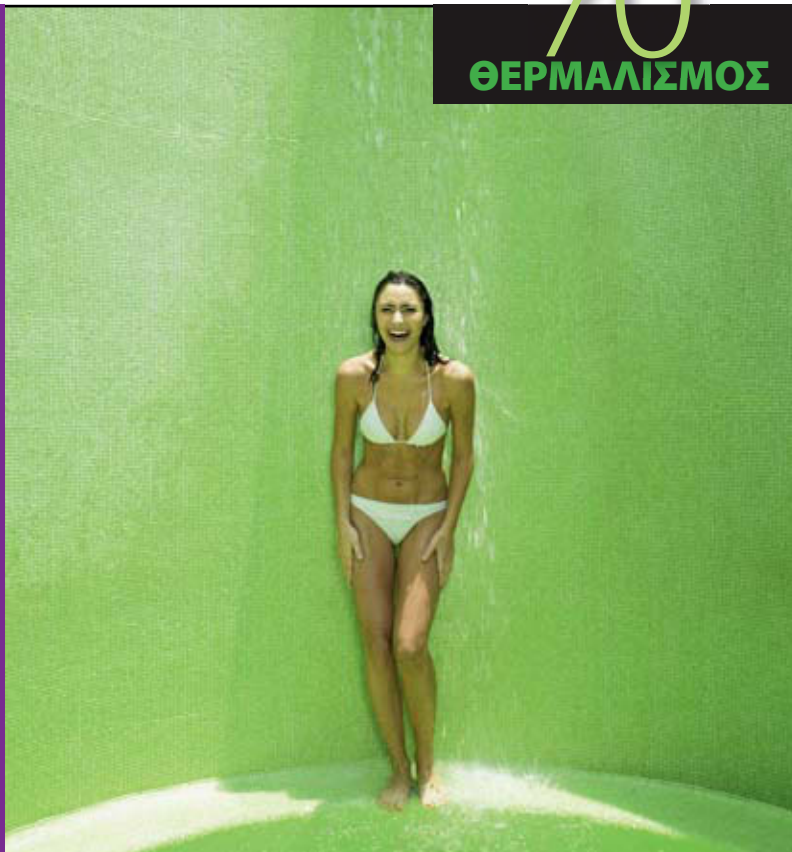


# vita

## No 158

# 70

## ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΣ



COVER: APEIRONPHOTOS

### ΥΓΕΙΑ

- 35 Φάκελος-Σώμα: Αδυνατίστε ανάλογα με τον σωματότυπό σας
- 50 Κάμερον Ντίαζ: Τα μυστικά πίσω από το πιο όμορφο κορμί του Χόλιγουντ
- 54 8 μύθοι για τον σακχαρώδη διαβήτη
- 58 Οι λίστες της... αντισύλληψης
- 62 Κορίτσια στον ήλιο
- 66 Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης: Μήπως το 'χετε... κάψει;
- 70 Θερμαλισμός: Ο θεραπευτικός τουρισμός
- 76 Ελέγξτε τις ορμόνες της πείνας
- 80 Πρησμένα πόδια;

Πάρτε την κατάσταση στα χέρια σας!

- 84 Κάντε fast forward στον μεταβολισμό σας

### ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 88 Love story
- 92 Κουτσομπόλες εν δράσει!
- 96 Τεστ: Τι σας επιφυλάσσει το μέλλον;

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 100 Fast forward
- 102 Κρυφτό με το αλάτι; Φτου ξελευτεριά!
- 106 Είναι θέμα... φύλλου!
- 110 Κεράσια: Κόκκινη αμαρτία
- 114 Αρνητικές θερμίδες: Μύθος ή θαυματουργή λύση;



**35 ΦΑΚΕΛΟΣ  
ΣΩΜΑ ΜΟΥ**  
ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟΝ  
ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟ ΣΑΣ  
ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ

- 116 Σάλτσες... εν ψυχρώ
- 120 Τα... τεμπέλικα
- 124 Τα μενού του μήνα

**ΟΜΟΡΦΙΑ**

- 132 Έτοιμη για την παραλία
- 136 Μασάζ:  
Για σώμα σαν άγαλμα
- 140 Μαλλιά:  
Πολύ... τέλεια!
- 142 Crash test: Κρέμες ποδιών
- 144 Teenage:  
Mat about you
- 148 Προτάσεις

- 150 Άνδρας:  
Πρωινό ξύπνημα

**ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ**

- 152 Eco news
- 154 Λίγο πράσινο παρακαλώ,  
στα γρήγορα...
- 158 Βιβλία

**ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ**

- 9 Vita news
- 28 Ρωτήσαμε για εσάς
- 34 Τρεις μύθοι
- 160 Drugstore



50 COVER STORY: ΚΑΜΕΡΟΝ ΝΤΙΑΖ



66 ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ  
ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ



96 ΤΕΣΤ: ΤΙ ΕΠΙΦΥΛΑΣΣΕΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;




102 ΠΟΥ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΤΟ ΑΛΑΤΙ;



154 ΛΙΓΟ ΠΡΑΣΙΝΟ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ

**144 ΟΜΟΡΦΙΑ  
TEENAGE  
MAT ABOUT YOU**



COVER STORY



Photo: A. PEIRON

# ΚΑΜΕΡΟΝ ΝΤΙΑΖ

## ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΟ ΚΟΡΜΙ ΤΟΥ ΧΟΛΙΓΟΥΝΤ

Τι... τρέχει με την ψηλόλιγνη σιλουέτα της Κάμερον Ντίαζ; Πώς τη διατηρεί; Τι τρώει; Και σε ποια σημεία επικεντρώνονται οι ασκήσεις γυμναστικής που κάνει;

της Μαρίλης Ευφραιμίδη

**ΕΙΝΑΙ ΛΙΓΕΣ ΟΙ ΣΤΑΡ** που τολμούν να φωτογραφηθούν με μπικίνι. Αν μάλιστα έχουν φτάσει τα 38 και έχουν αναρριχηθεί στις πρώτες θέσεις της λίστας με τις ακριβοπληρωμένες ηθοποιούς, η εικόνα του σώματός τους έχει υποστεί τις σχετικές φθορές του χρόνου. Στην καλύτερη περίπτωση, συντηρούν τις αναλογίες τους, ώστε να χωρούν με επιτυχία στα φορέματα υψηλής ραπτικής και, με μία έξτρα προσπάθεια, φωτογραφίζονται να περπατούν στην αμμουδιά με παρεό και ένα παιδάκι για καμουφλάζ. Όμως, η Κάμερον Ντίαζ είναι διαφορετική. Από το 1994 που τη γνωρίσαμε στη «Μάσκα», μέχρι σήμερα, παραμένει μια εντυπωσιακή ψηλόλιγνη ξανθιά, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, καλογυμνασμένο κορμί και μια προσωπικότητα που την κρατά πάντα στις πρώτες γραμμές της επικαιρότητας. Η Κάμερον Ντίαζ ξεχωρίζει για όλα. Για την ακρίβεια, είναι δύσκολο να την κατατάξει κανείς σε

μία από τις γνωστές συνομοταξίες των σταρ. Δεν είναι μαμά-κουνέλα, όπως η Αντζελίνα Τζολί, δεν είναι κορίτσι της νύχτας, όπως η Λίντσεϊ Λόχαν, ούτε και σαραντάρα που κυνηγεί νεαρούς, όπως η Ντέμι Μουρ. Είναι απλά ο εαυτός της. Και λίγο από τους ιδιαίτερους ρόλους που υποδύεται. Αθώα, ανυποψίαστη και σέξι, όπως η Μέρι στο «Κάτι τρέχει με τη Μέρι». Πονηρή, κατεργάρα και συναισθηματική, όπως η εμπαθής Μάγκι στο «Στα παπούτσια της». Επιπόλαιη και παρορμητική, όπως η Τζόι στο «Τζάκποτ στον έρωτα». Αισιόδοξη αλλά απρόσεκτη ντετέκτιβ, όπως η Νάταλι στους «Άγγελους του Τσαόρλι». Με μια ανέμελη και άστατη προσωπική ζωή ανάμεσα σε πεπειραμένους πλεί μπόι του Χόλιγουντ, όπως ο Τζάστιν Τίμπερλεϊκ (πρώην της Μαντόνα), ο Τζάρεντ Λέτο (της Σκάρλετ Γιόχανσον) και τελευταία ο Άλεξ Ροντρίγκεζ (της Κέιτ Χάντσον).