

vita Zest

ΦΑΚΕΛΟΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΠΟΙΕΣ ΕΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ
Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΣΑΣ;

ΝΕΑ ΜΕΘΟΔΟΣ

**ΑΜΕΣΟ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ**
ΜΕ ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

*Λιποδιάλυση
με φυτικά
εκχυλίσματα*

ΟΡΜΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΟΣΟ ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΝΑΙ;

**HILARY
SWANK**

«Το σώμα σου
μπορεί να
κάνει ό,τι
του ζητήσεις»

ΣΕΞ

**ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ
ΤΗ ΧΑΜΕΝΗ
ΛΙΜΠΙΝΤΟ**

25

**ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΜΕ ΛΙΓΕΣ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ**



editorial vita

Ποια είναι η καλύτερη στιγμή της ζωής; Αυτή που ζούμε ακριβώς τώρα. Την ώρα που ανασαίνουμε, νιώθουμε τους παλμούς της καρδιάς μας, έχουμε επίγνωση, στεκόμαστε όρθιοι. Η ζωή στα καλύτερά της.

Όλοι σπαταλάμε πολύτιμο χρόνο σκεπτόμενοι «πώς θα μπορούσε να είναι η ζωή μας αν...», «γιατί η ζωή των άλλων είναι...» και «τι θα γινόταν αν όλα ήταν αλλιώς». Τότε, όμως, δεν θα ήταν η δική μας ζωή. Μεγαλώσαμε σε μια προνομιούχα εποχή, όπου μπορούμε να επιλέξουμε τι θα φάμε, τι θα σπουδάσουμε, αν θα κάνουμε παιδιά, αν θα κάνουμε καριέρα. Επιλογές που οι γονείς μας δεν είχαν. Όμως, τόσο οι πολλές επιλογές όσο και οι ψεύτικες ανάγκες μάς έχουν απλώς μπλοκάρει και αγχώσει, κάνοντάς μας να χάνουμε τις καλύτερές μας στιγμές.

«Είναι ευχάριστο να παραιτείται η ζωή του ανθρώπου με όμορφες ελπίδες, που με χαρά κι αισιοδοξία γεμίζουν την ψυχή», είχε πει ο Αισχύλος σχεδόν 2.500 χρόνια πριν. Και την εποχή αυτή, αυτό ακριβώς χρειαζόμαστε, μεγάλες δόσεις αισιοδοξίας. Ο καιρός να επαναπροσδιορίσουμε τα απλά από τα περιττά επιτέλους έφτασε. Γιατί τα πιο όμορφα πράγματα στη ζωή δεν είναι «πράγματα» και ούτε αγοράζονται. Όλοι νιώθουμε τη διάθεση να γίνουμε πιο ολιγαρκείς, πιο αληθινοί, πιο ώριμοι συναισθηματικά. Να επενδύσουμε σε αλήθειες, σε αγάπη, σε ανθρώπους, σε ένα φίλι, σε μια βόλτα στη φύση, σε χρόνο, στον εαυτό μας πάνω απ' όλα. Να αγαπήσουμε ξανά το σώμα μας, αλλά και να φροντίσουμε για την ψυχική μας ευεξία. Να κλείσουμε την τηλεόραση και να ερωτευτούμε, είτε από την αρχή είτε ξανά με το σύντροφό μας.

Ευτυχώς το καλοκαίρι προσφέρει απλόχερα τις χάρες του, όπως και η ζωή στιγμή προς στιγμή. Κι εμείς δεν έχουμε παρά να τις απολαύσουμε.

Καλή ανάγνωση,
Σιμέλα Κολαγκελέ

Υ.Γ. Το Vita ανακοινώνει με ενθουσιασμό τη συνεργασία του με το κορυφαίο βρετανικό περιοδικό ευεξίας «Zest»!



ΕΞΟΦΥΛΛΟ 159
HILARY SWANK
Photo APEIRON



130

Υγεία

30 ΧΙΛΑΡΙ ΣΟΥΑΝΚ Η βραβευμένη ηθοποιός που συνδυάζει δυνατό μυαλό και σώμα

34 ΞΕΛΙΞΕΙΣ Νέα επέμβαση για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

38 ΦΑΚΕΛΟΣ Βρείτε τις βιταμίνες που χρειάζεστε ανάλογα με τον τρόπο ζωής σας

48 Αληθινή ιστορία

52 ΚΟΙΛΙΑ Πώς να την ξεφοουκώσετε

58 ΝΕΡΟ Τελικά, πόσα ποτήρια χρειάζεστε την ημέρα; Όλα όσα θέλετε να μάθετε για το νερό

64 ΟΡΜΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Πότε ενδείκνυται και πότε όχι

70 ΑΛΚΟΟΛ Με ποιους τρόπους επηρεάζει το σώμα σας

74 Πώς τα προβλήματα των δοντιών μπορούν να βλάψουν την υγεία σας

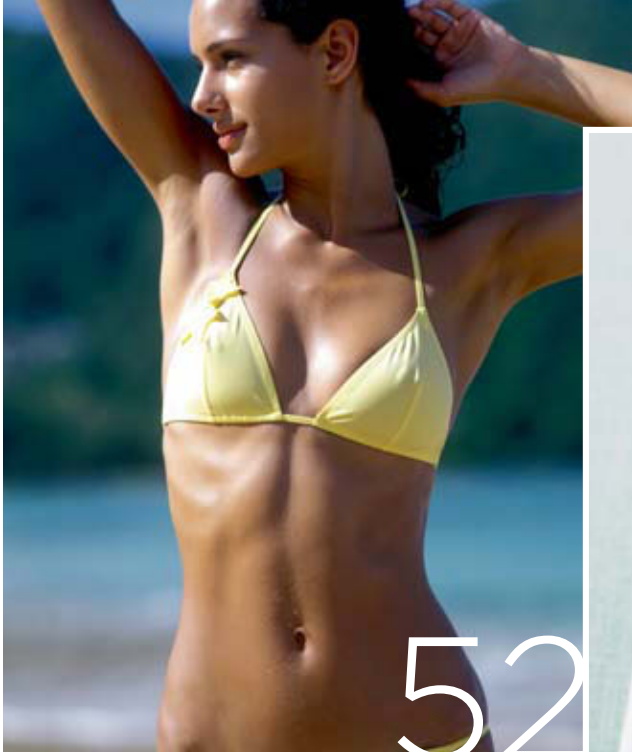
78 ΛΙΜΠΙΝΤΟ Πώς θα την ανακτήσετε

84 ΦΟΒΙΕΣ Αναγνωρίστε τις και αντιμετωπίστε τις

Beauty

92 Beauty news

94 ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ Επιλέξτε προϊόντα που θα αναδείξουν τη λάμψη της



52

96 Οι επιλογές του μήνα

98 Καλλυντικά από τη φύση

100 Hair news

102 Skincare news

104 **ΗΛΙΟΣ** Απολαύστε τον με ασφάλεια

110 **ΠΑΡΑΛΙΑ** Συμβουλές ομορφιάς

116 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ**

Λιποδιάλυση με φυτικά εκχυλίσματα

Διατροφή

122 Food news

124 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Πλούσιες σε γεύση, φτωχές σε θερμίδες

130 **ΤΑΣΗ** Τώρα οι χορτοφάγοι τρώνε και κρέας

134 **ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ** Ρυθμίστε τη με τη σωστή διατροφή

Fitness

140 Fitness news

142 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Δαμάστε την κοιλιά σας

146 **ΕΠΙΛΟΓΕΣ** Ποιο πρόγραμμα γυμναστικής ταιριάζει στη δική σας ηλικία;

150 **PILATES** Μας μιλάει η Ευίτα Ηλιοπούλου

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

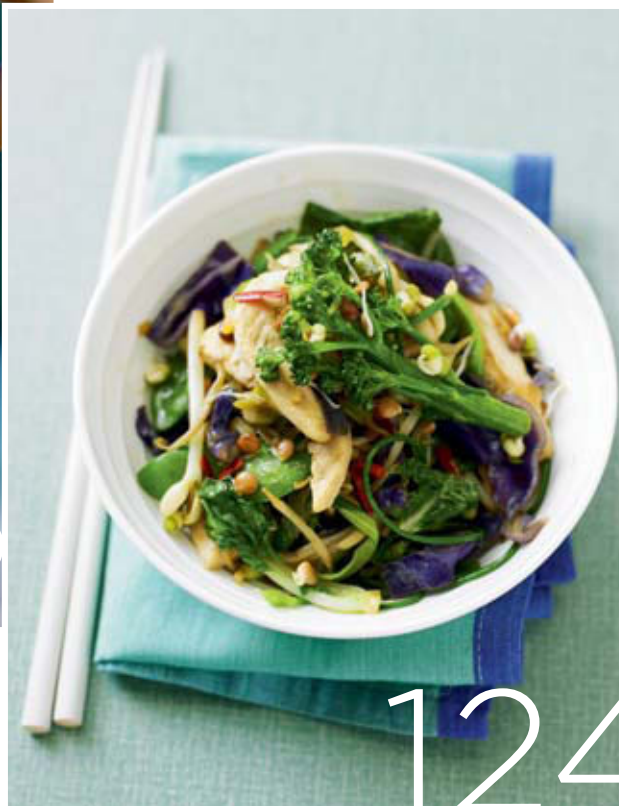
24 Eco news

26 Ρωτήσαμε για εσάς

154 Τα ωραιότερα spa στην Ελλάδα

160 Μια βόλτα στην αγορά

162 Fit and famous



124



104

96

Million Dollar

ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΓΚΕΣ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ
ΣΤΟ ΨΗΛΟΤΕΡΟ ΣΚΑΛΙ ΤΟΥ ΧΟΛΙΓΟΥΝΤ, ΜΕ ΔΥΟ ΟΣΚΑΡ ΠΡΙΝ ΤΑ
30 ΤΗΣ. Η ΣΤΑΡ ΠΟΥ ΚΑΤΑΦΕΡΝΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ
ΜΥΑΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΗΣ, ΔΙΝΕΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ.

Body

ΤΗΣ ΜΑΡΙΛΗΣ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

Η Χίλαρι Σουάνκ δεν αφήνει τα πράγματα στην τύχη, ούτε καν στο photoshop. Για να «χτίσει» ένα μυώδες σώμα για το «Million Dollar Baby», πήρε 8 κιλά, όμως ούτε γραμμάριο από αυτά δεν ήταν λίπος. Η διατροφή της έπρεπε να είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, ωστόσο, επειδή ο οργανισμός την αφομοιώνει μόνο όταν την προσλαμβάνει σε μικρές δόσεις, ήταν υποχρεωμένη να παίρνει ένα πρωτεϊνούχο γεύμα κάθε 4,5 ώρες. Ακόμη και τις νύχτες, ξυπνούσε για να πίνει πρωτεϊνούχο ποτό. Κατανάλωνε 4.000 θερμίδες ημερησίως, δηλαδή το διπλάσιο από όσο μια μέση γυναίκα, και από αυτές τα 210 γρ. ήταν πρωτεΐνη. Τα γεύματά της αποτελούνταν είτε από ασπράδια αυγού είτε από ψάρι. Η προπόνηση ήταν εξίσου εξαντλητική, με 2 ώρες την ημέρα εξάσκηση πάνω σε σάκους του μποξ. Ακολουθούσε πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης με 15κιλά βάρακια και με ασκήσεις «εξουθένωσης» κάθε είδους, μέχρι που ο γυμναστής της την έβαλε να σπρώχνει ένα τζιπ γύρω-γύρω στο πάρκινγκ. «Πολλές φορές σκέφτηκα να τα παρατήσω, αλλά έδινα δύναμη στον εαυτό μου, οραματιζόμενη το σώμα που ήθελα να έχω για να παίξω το ρόλο», λέει η ίδια. Όταν ο Κλιντ Ιστγουντ, σκηνοθέτης της ταινίας, κατάλαβε ότι η Χίλαρι δεν χρειαζόταν ρετούς για να δείχνει γραμμωμένη στις διαφημιστικές αφίσες της ταινίας, δεν πίστευε στα μάτια του.





Photo APERION