

9



ΥΓΕΙΑ

16 ΔΟΝΤΙΑ Αποκτήστε υγιές χαμόγελο που αφοπλίζει

20 ΣΑΛΙΟ Ένα θαύμα στο στόμα μας!

22 «ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ» Το πού, πότε και πώς γεννηθήκαμε επηρεάζει την υγεία μας

26 ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ Τα νεότερα στην αντιμετώπισή τους

30 ΨΕΜΑΤΑ Τι δεν πρέπει να κρύψετε από τον γιατρό σας

34 ΥΠΕΡΙΔΡΩΣΙΑ Μια θεραπεία που θα δώσει τη λύση

36 ΔΙΑΒΗΤΗΣ Πόσο διαβασμένοι είστε για τη ζωή με τη νόσο;

40 ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ Και όμως, συχνά τα παίρνουμε λάθος

42 WOMEN ONLY Οι λύσεις στα προβλήματα του κόλπου

44 ΑΝΔΡΑΣ Ποια είναι τα μεγαλύτερα άγχη του

48 ΠΑΙΔΙ Προετοιμάστε το για το μωρό που έρχεται

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

54 ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ Αμφιταλαντεύεστε ακόμα και στις πιο απλές αποφάσεις;

56 ΑΠΟΤΥΧΙΑ Ο φόβος της μας κρατάει πίσω

58 ΜΑΡΤΥΡΙΑ Ξεπερνώντας τα μεγαλύτερα εμπόδια, μαθαίνουμε να εκτιμάμε τη ζωή

BODY & MIND

64 CAMERON DIAZ Αποκαλύπτει τα δικά της μυστικά μακροζωίας

66 ΑΝΑΝΕΩΣΗ Ξεκινήστε δυναμικά!

70 ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΣ Ο πασατέμπος δεν είναι μόνο για να περνά η ώρα

72 FOOD EXPERTS Για δέρμα που λάμπει

66



16

22



70



περιεχόμενα

81

BEAUTY

76 ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Διορθώνοντας τα πιο συχνά λάθη

78 ΠΟΔΙΑ Πιο όμορφα και υγιή από ποτέ!

85 ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ Όλοι οι τρόποι για να τη διώξετε

86 ΜΑΛΛΙΑ Πώς θα είναι πάντα δυνατά και ανθεκτικά

90 ΑΡΩΜΑΤΑ Οκτώ συμβουλές για να διαλέξετε σωστά το δικό σας

94 ΑΦΙΞΕΙΣ Τα όμορφα νέα της αγοράς



100

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

96 ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ Υπάρχουν και εκεί που δεν φαντάζεστε

100 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Υπάρχουν τρόφιμα που τον «ξυπνούν»;

104 ΑΥΓΟ Και όμως, είναι η νέα υπερτροφή

106 DIET EXPERT Διατροφή κατά της κυτταρίτιδας

108 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Για τα ωραιότερα γλυκίσματα



FITNESS

114 ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ

Βρείτε την άσκηση που του ταιριάζει

116 KATE HUDSON Τα μυστικά της για τέλεια γραμμή

118 ΑΣΚΗΣΕΙΣ Για να αποκτήσετε την κοιλιά των ονείρων σας

LIVING

124 ΣΠΙΤΙ Πώς να διατηρήσετε τα αγαπημένα σας χαλιά για καιρό

125 DIY Ανανεώστε τις καρέκλες της γιαγιάς

126 ΠΟΛΗ Οι σκύλοι που μας θεραπεύουν

MONIMΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 Vita news

62 Psychology news

74 Eco news

92 Beauty news

112 Food news

122 Fitness news

128 Μια βόλτα στην αγορά

130 Fit & Famous Γνωρίστε τον 39χρονο βρετανό ηθοποιό Tom Hardy

Editor's note

Spring Refresh

Να δω το Βόρειο Σέλας, να αρχίσω μαθήματα χορού, να φτιάξω καλύτερο σώμα, να έχω περισσότερη υπομονή, να γίνω καλύτερος άνθρωπος... Το να κάνουμε όνειρα και σχέδια γι' αυτά που θα θέλαμε να ζήσουμε ή να βελτιώσουμε είναι αναπόσπαστο κομμάτι της προσωπικής μας εξέλιξης. Στην άλλη όχθη του Ατλαντικού το λένε «bucket list», ενώ είναι επίσης γνωστό ως «life list» ή αλλιώς «λίστα ζωής». Και οι ειδικοί ισχυρίζονται ότι μια τέτοια λίστα είναι κάτι που μπορεί να μας δραστηριοποιήσει να τακτοποιήσουμε τα πράγματα γύρω μας. Μια τέτοια λίστα έχω φτιάξει και εγώ, νοερά, και κάθε τέτοια εποχή νιώθω πολύ έντονα την ανάγκη για αλλαγές και ανοιξιάτικη ανανέωση (σελ. 66). Οι μέρες μεγάλωσαν, έχουν περισσότερο φως, και αυτό από μόνο του είναι ένα φυσικό τονωτικό. Όταν φεύγουμε από τη δουλειά και είναι ακόμα μέρα, όταν ο αέρας που αναπνέουμε μυρίζει ήδη καλοκαίρι, το 24ωρό μας παίρνει παράταση, η ενέργειά μας βρίσκεται στα υψηλότερα επίπεδα και η διάθεσή μας στα καλύτερά της. Αυτήν την άνοιξη, λοιπόν, μπορούμε να τα δούμε όλα αλλιώς. Να μάθουμε να μη φοβόμαστε την αποτυχία (σελ. 56), να γίνουμε πιο αποφασιστικοί (σελ. 54), να απαρνηθούμε τις μεγάλες μερίδες φαγητού και να δούμε άλλο νούμερο στη ζυγαριά, να δώσουμε μάχη με το τοπικό πάχος και την κυτταρίτιδα πριν έρθουμε αντιμέτωποι μαζί τους στην παραλία (σελ. 106), να ανανεώσουμε το σπίτι μας χωρίς να ξεδευτούμε (σελ. 125). Αύριο δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για το σήμερα, ευτυχώς όμως που σήμερα μπορούμε να κάνουμε πολλά για το αύριο. Και αυτό το τεύχος θα μας φέρει ακόμη πιο κοντά στον καλύτερό μας εαυτό!

Καλή ανάγνωση

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

114



Ο **ανθρώπινος
εγκέφαλος** προτιμά
τη γαλήνη της
εξοχής παρά τη
σύγχυση των
πόλεων.

Το ωροσκόπιο ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Για το άσθμα μας μπορεί να φταίει η μαμά μας, που δεν μας πήρε σκύλο; Πόσο πιθανό είναι η πίεσή μας να οφείλεται στο γεγονός ότι γεννηθήκαμε στην καρδιά του χειμώνα; Και τι ρόλο παίζει ο τρόπος που ήρθαμε σε αυτόν τον κόσμο με την αλλεργική ρινίτιδα που μας ταλαιπωρεί κάθε άνοιξη;

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

ΠΟΥ, ΠΩΣ, ΠΟΤΕ; Όχι, δεν πρόκειται για τα βασικά δημοσιογραφικά ερωτήματα που πρέπει να θέσει όποιος θέλει να γράψει με ακρίβεια μια είδηση ή για εκείνα που ρωτάει όποιος αναζητά τον ωροσκόπο του! Πρόκειται για τα βασικά ερωτήματα που ο καθένας από εμάς πρέπει να θέσει προκειμένου να εκτιμήσει την κατάσταση της υγείας του και τις πιθανότητες που έχει να εκδηλώσει διάφορες νόσους. Ίσως σας φαίνεται παράλογο το γεγονός ότι η υγεία σας μπορεί να επηρεάζεται από το αν η μητέρα σας σάς έφερε στον κόσμο μέσα στο κατακαλόκαιρο ή στην καρδιά του χειμώνα ή να εξαρτάται από το εάν είστε παιδί της πόλης ή της εξοχής. Και όμως, τα συμπεράσματα των ερευνών αποκαλύπτουν ότι αυτοί οι περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορούν να παίξουν έναν σημαντικό ρόλο στο προφίλ της υγείας μας. Μπορεί να μην παίζουν τον πλέον καθοριστικό ρόλο, μια και δεν πρέπει να παραβλέπουμε τον ρόλο της κληρονομικότητας καθώς και πλήθος άλλων παραμέτρων που συνθέτουν το παζλ της υγείας μας, ωστόσο ο ρόλος τους δεν είναι διόλου αμελητέος.

Happy birthday!

Η εποχή και ο μήνας που γεννηθήκαμε φαίνεται ότι επηρεάζουν όχι μόνο την υγεία μας, αλλά ακόμη και το ύψος και το βάρος μας.

Φθινοπωρινά και ανοιξιάτικα μωρά: Σε πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου του Σάουθαμπτον, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα φθινοπωρινά μωρά έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από έκζεμα σε σύγκριση με εκείνα που γεννήθηκαν την άνοιξη. Επίσης, διαπίστωσαν ότι τα μωρά του χειμώνα και εκείνα του φθινοπώρου έχουν και τον υψηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης αναπνευστικών αλλεργιών και εκζέματος, ίσως επειδή περνούν το μεγαλύτερο μέρος των πρώτων μηνών της ζωής τους σε κλειστούς χώρους. Η έρευνα, που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση «Allergy», δεν είναι η πρώτη που αποκαλύπτει έναν συσχετισμό ανάμεσα στην εποχή της γέννησης και την υγεία.

Τυχερά τα παιδιά του Μάν: Σε μία από τις μεγαλύτερες έρευνες για το θέμα αυτό, εκείνη του Πανεπιστημίου Κολούμπια, οι ερευνητές μελέτησαν τους ιατρικούς φακέλους 1,7 εκατομμυρίων ασθενών και διαπίστωσαν ότι εκείνοι που είχαν

γεννηθεί τον Οκτώβριο είχαν και τις περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν νόσους σχετικές με την εποχή της γέννησής τους (π.χ. αλλεργίες), ενώ αυτός ο κίνδυνος ήταν χαμηλότερος στα μωρά του Μαΐου. Επίσης, παρατήρησαν ότι η συχνότητα της μυοκαρδιοπάθειας και της υπέρτασης ήταν μεγαλύτερη σε εκείνους που γεννήθηκαν τον Ιανουάριο και λιγότερο συχνή σε εκείνους που γεννήθηκαν τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο.

Κερδίζουν πόντους τα παιδιά του φθινοπώρου: Ακόμη και στο ύψος και το βάρος φαίνεται ότι μπορεί να παίξει ρόλο η εποχή γέννησης. Σε ιαπωνική έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό «Journal of Medical Investigation», διαφάνηκε μια τάση γέννησης πιο ψηλών και παχουλών παιδιών σε εκείνα που γεννήθηκαν μεταξύ του Μαρτίου και του Μαΐου. Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι τα μωρά που γεννιούνται το καλοκαίρι έως και τον Οκτώβριο είναι ελαφρώς πιο ψηλά σε σύγκριση με τα μωρά του χειμώνα (να σημειώσουμε όμως ότι η σχέση ανάμεσα στην εποχή της γέννησης και το προφίλ της υγείας μπορεί να αλλάξει ανάλογα με το κλίμα της κάθε χώρας και την εποχή της μεγαλύτερης ηλιοφάνειας).

Για να έχουμε το κεφάλι μας ήσυχο

Αν οι ημικρανίες αποτελούν κομμάτι της καθημερινότητάς σας, τότε αφιερώστε λίγο χρόνο σε αυτές τις σελίδες. Μάθετε για τα αίτια που τις πυροδοτούν, αλλά και για τις λύσεις που προτείνει η σύγχρονη ιατρική.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

ΑΙΩΝΕΣ πριν η πρακτική του τρυπανισμού, δηλαδή της σκόπιμης δημιουργίας τρυπών στο κρανίο, είχε τη φήμη της πιο ενδεδειγμένης μεθόδου για τη θεραπεία της ημικρανίας! Χρειάστηκε να περάσουν αρκετά χρόνια μέχρις ότου οι προσπάθειες ανακούφισης από τα δυσάρεστα συμπτώματά της να στραφούν σε άλλα, λιγότερο επικίνδυνα και επώδυνα... μονοπάτια. Σήμερα πλέον οι επιστήμονες έχουν αρκετά όπλα στη φαρέτρα τους κατά των ημικρανιών και είναι σε θέση να βοηθήσουν ασθενείς να λάβουν μια αποτελεσματική θεραπεία· παρ' όλα αυτά, όμως, οι ημικρανίες συνεχίζουν να ταλαιπωρούν πολλούς από εμάς.

Μία ασθένεια, πολλά πρόσωπα

Παρότι οι ειδικοί κάνουν λόγο για αρκετούς τύπους ημικρανίας, τα κύρια είδη είναι η ημικρανία με αύρα, η ημικρανία χωρίς αύρα και η χρόνια ημικρανία. Η διαφορά ανάμεσα στα δύο πρώτα είδη είναι ότι οι ασθενείς που πάσχουν

από ημικρανία με αύρα πριν το ξέσπασμα της κρίσης παρουσιάζουν διαταραχές συνήθως της όρασης, που όμως είναι παροδικές (βλέπουν να αναβοσβήνουν φώτα και γραμμές). Όσον αφορά τη χρόνια ημικρανία, θεωρείται η πιο δύσκολη περίπτωση. Οι ασθενείς που υποφέρουν από αυτού του τύπου την ημικρανία παρουσιάζουν πολύ συχνά κρίσεις (συνήθως ξεπερνούν τις δεκαπέντε τον μήνα) και οδηγούνται σε πολύ μεγάλη κατανάλωση παυσίπονων.

Δεν είναι απλός πονοκέφαλος!

Το βασικό στοιχείο που διαφοροποιεί την ημικρανία από τον απλό πονοκέφαλο είναι το γεγονός ότι δεν πρόκειται μόνο για πόνο στο κεφάλι, αλλά συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα, τα κυριότερα από τα οποία είναι η δυσανεξία στο φως, στους ήχους ή/και στις μυρωδιές, η ναυτία και ο εμετός. Ο πόνος είναι αφόρητος και μπορεί να εκδηλωθεί είτε στην περιοχή του

ματιού και του κροτάφου είτε στο πίσω μέρος του κεφαλιού, λίγα εκατοστά πάνω από τον αυχένα, είτε σε ολόκληρο το κεφάλι (όχι απαραίτητα στη μία πλευρά). Στην πιο έντονη φάση της κρίσης, ο πόνος έχει σφύζοντα χαρακτήρα (σαν να ακούει κανείς τον σφυγμό του). Στις ημικρανίες τα συμπτώματα και ο βαθμός έντασής τους μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά και από κρίση σε κρίση. Πάντως, συχνά παρατηρείται μια κλιμάκωση των κρίσεων σε βάθος χρόνου. Συμβαίνει συχνά οι ημικρανίες στην παιδική ή εφηβική ηλικία να είναι αραιές και να έχουν σχετικά πιο ήπια συμπτώματα, αλλά στην ενήλικη ζωή να γίνονται πιο συχνές και με εντονότερα συμπτώματα.

Φταίνε τα γονίδια

Η ημικρανία είναι ένα ιδιαίτερο είδος κεφαλαλγίας, που οι επιστήμονες πιστεύουν πως προκαλείται από δυσλειτουργία του εγκεφάλου. Αυτό είναι άλλωστε και το στοιχείο που εξηγεί την κληρονομική της προδιάθεση. Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει συγκεκριμένα γονίδια, τα οποία ενοχοποιούνται για κάποιους τύπους ημικρανίας και τα οποία μεταφέρονται από γενιά σε γενιά μέσω του DNA. Ουσιαστικά, πρόκειται για γονίδια που κάνουν τα εγκεφαλικά κύτταρα πιο ευάλωτα στη διέγερση, αυξάνουν δηλαδή παραπάνω από το φυσιολογικό την ευερεθιστότητα του εγκεφάλου.



ΨΕΜΜΑΤΑ που (δεν) λέμε στον γιατρό

«Αδώα» ψέμματα που μπορεί να παραπλανήσουν τον γιατρό μας και να μας δώσει λάθος αγωγή. Καιρός, λοιπόν, να γίνουμε απολύτως ειλικρινείς μαζί του.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΝΤΡΕΠΟΜΑΣΤΕ να πούμε στον γιατρό ότι πριν από αυτόν είχαμε επισκεφτεί κάποιον άλλο συνάδελφό του, δυσκολευόμαστε να παραδεχτούμε ότι ροχαλίζουμε, ενώ δεν θεωρούμε σημαντικό να τον ενημερώσουμε ότι παίρνουμε συμπληρώματα διατροφής. Ηθελήμενα ή όχι, συχνά παραπλανούμε τον γιατρό μας, με αποτέλεσμα να δυσκολεύει ή τουλάχιστον να καθυστερεί η σωστή αντιμετώπιση της κατάστασής μας. Καιρός να αφήσουμε κατά μέρος τις ντροπές και τις κοινωνικές επιταγές και να αρχίσουμε να μιλάμε με ειλικρίνεια στον γιατρό, ακόμα και για στοιχεία που θεωρούμε προσωπικά.

Ψέμα No 1: «Δεν παίρνω φάρμακα»

Δεν θεωρούμε τα παυσίπονα, ούτε τα αντισυλληπτικά, φάρμακα. Έτσι, η απάντησή μας στην ερώτηση του γιατρού αν παίρνουμε φάρμακα είναι αρνητική. Όσο για τα συμπληρώματα διατροφής, τα φυτικά σκευάσματα και ακόμα οποιοδήποτε σκεύασμα παίρνουμε, δεν θεωρούμε ότι υπάρχει λόγος να αναφέρουμε τη λήψη τους στον γιατρό μας.

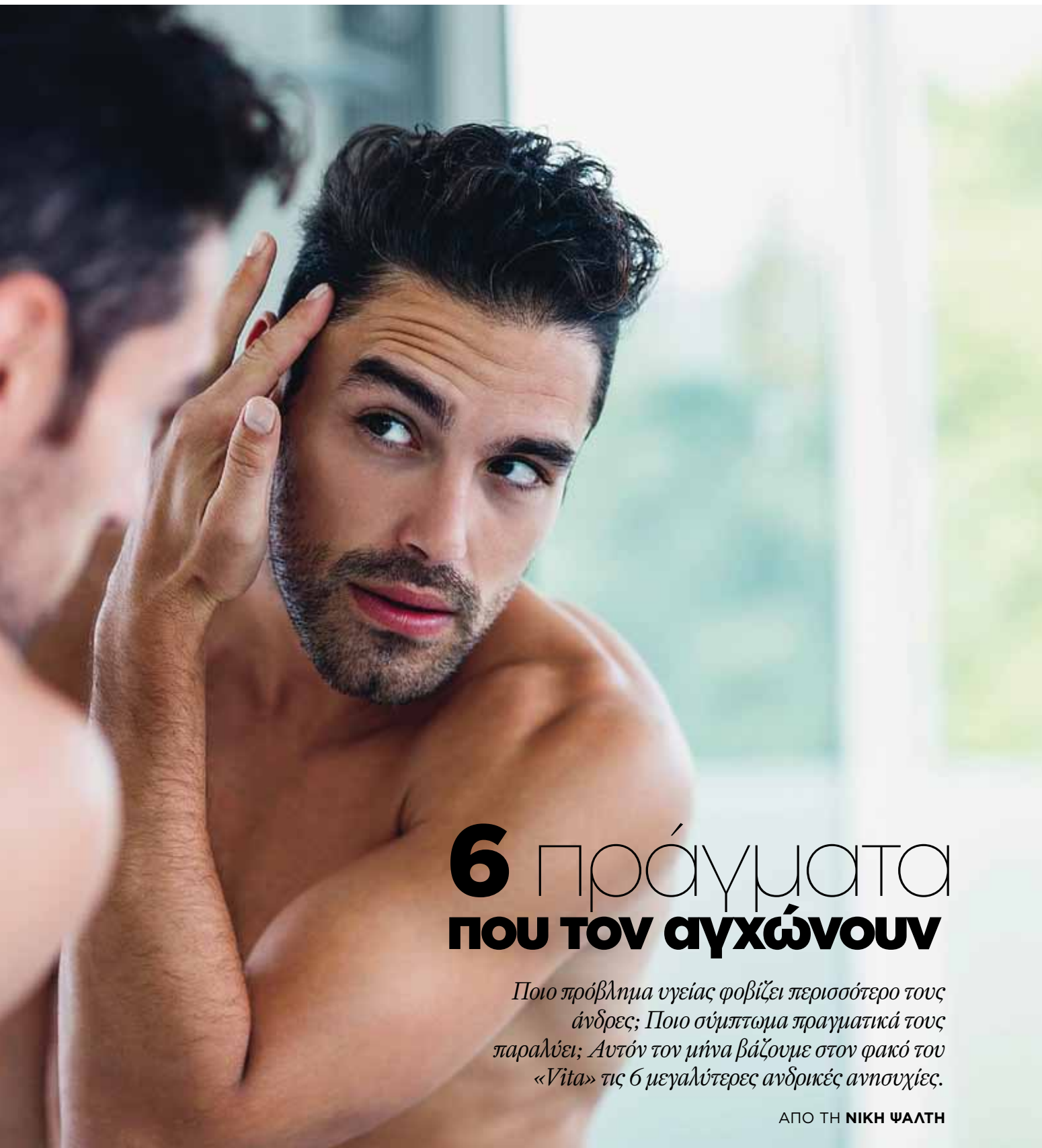
Γιατί πρέπει να λέμε την αλήθεια:

Ο γιατρός πρέπει να γνωρίζει οποιοδήποτε σκεύασμα παίρνουμε, προκειμένου να αποφασίσει τη φαρμακευτική αγωγή που ίσως χρειαστεί να μας

συστήσει ή ακόμα και τα συμπληρώματα διατροφής που ενδεχομένως να χρειάζεται να πάρουμε και τα οποία μπορεί να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.

Ψέμα No 2: «Δεν πήγα σε άλλο γιατρό»

Ντρεπόμαστε να πούμε στον γιατρό ότι δεν υπήρξε η πρώτη μας επιλογή, οπότε αποφασίζουμε να του αποκρύψουμε το γεγονός ότι πριν από τον ίδιο επισκεφτήκαμε κάποιον άλλο συνάδελφό του. Έτσι, δεν τον ενημερώνουμε για την πρώτη διάγνωση, ούτε για τη θεραπεία που μας σύστησε (και πιθανότατα ξεκινήσαμε) ο πρώτος γιατρός.



6 πράγματα που τον αγχώνουν

Ποιο πρόβλημα υγείας φοβίζει περισσότερο τους άνδρες; Ποιο σύμπτωμα πραγματικά τους παραλύει; Αυτόν τον μήνα βάζουμε στον φακό του «Vita» τις 6 μεγαλύτερες ανδρικές ανησυχίες.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Ο ΦΟΒΟΣ της αποτυχίας

*Πώς θα ξεπεράσουμε τον φόβο που μας κρατάει στάσιμους,
που δεν μας επιτρέπει να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας;*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ δεν φοβούνται πιο πολύ από όλα στη ζωή τους την ανεργία ή τις αρρώστιες. Ο φόβος της αποτυχίας και κατ' επέκταση της απόρριψης είναι οι δύο πιο διαδεδομένοι φόβοι που φωλιάζουν μέσα μας. Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζουν οι ειδικοί. Όπως και αν έχουν τα πράγματα, είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι από εμάς φοβόμαστε να αποτύχουμε, με αποτέλεσμα να παραμένουμε άπραγοι σε δουλειές που μας καταπιézουν, σε σχέσεις που δεν μας ταιριάζουν, σε ζωές που δεν μας ικανοποιούν. Πώς θα μπορέσουμε να μη φοβόμαστε την αποτυχία και να μάθουμε να προσπαθούμε;



«Έμαθα ότι το να γερονάς σημαίνει να ζεις. Νιώθω ευγνώμων που μεγαλώνω, γιατί δεν έχουν όλοι αυτό το προνόμιο». Ο ξανθός Άγγελος του Τσάρλι μοιράζεται μαζί μας μια ολιστική προσέγγιση για τον τρόπο με τον οποίο μεγαλώνουμε και το τι μπορούμε να κάνουμε για να γεράσουμε καλύτερα.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Μυστικά μακροζωίας

από την

Cameron Diaz

ΟΤΑΝ Η ΗΘΟΠΟΙΟΣ Cameron Diaz έφτασε τα 39, σε κάθε συνέντευξη που έδινε δεχόταν σχεδόν πάντα την ερώτηση «Φοβάστε τα 40;». «Καθώς οι ερωτήσεις για την ηλικία μου έπεφταν βροχή, συνειδητοποίησα πόσο φοβόμαστε όλοι να μεγαλώσουμε», δηλώνει σήμερα η ηθοποιός. Η επιθυμία της να μάθει περισσότερα για τη διαδικασία της γήρανσης την οδήγησε στην έκδοση του νέου της βιβλίου «The Longevity Book», το οποίο μόλις κυκλοφόρησε. Στις σελίδες του μοιράζεται με τους αναγνώστες όλα όσα έχει η ίδια -στα 43 της πλέον- μάθει για την υγεία, την ευεξία και τη γήρανση.

HAPPY FEET!

Δέκα τρόποι και τέσσερα tips που θα βοηθήσουν τα πόδια σας να ξυπνήσουν από τη χειμερία νάρκη, να παραμείνουν υγιή και να γίνουν πιο όμορφα από ποτέ.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ** ΚΑΙ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

Keep walking

Το περπάτημα είναι το «κλειδί» για την καλή κατάσταση των ποδιών, αλλά και του οργανισμού συνολικά. Μάλιστα, έχει υπολογιστεί ότι το καθημερινό περπάτημα για 25' μπορεί να μας χαρίσει 3-7 χρόνια ζωής! Χάρη στο ζωηρό περπάτημα, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος, τονώνονται οι μύες των ποδιών και μειώνονται τα επίπεδα του λίπους στο σώμα. Αν, μάλιστα, επιθυμείτε να καταπολεμήσετε το τοπικό πάχος και την κυτταρίτιδα, χρησιμοποιείτε καθημερινά μια ειδική σύνθεση κατά του τοπικού πάχους και της

κυτταρίτιδας, με συστατικά που βοηθούν τον μεταβολισμό των λιποκυττάρων και διεγείρουν τη λέμφο, όπως η καφεΐνη, το πιπέρι, το τζίντζερ και η κεκροπία.

Beauty tip: Απλώστε την αδυνατιστική σύνθεση σε όλο το πόδι και κάντε δυνατές μαλάξεις, τσιμπώντας το δέρμα με τα δάχτυλά σας, με φορά από τους αστραγάλους προς τους γοφούς. Έτσι, αφενός ενεργοποιείτε τη λέμφο και βελτιώνετε την κυκλοφορία του αίματος και αφετέρου βοηθάτε τη σύνθεση να διεισδύσει στο δέρμα και να δράσει αποτελεσματικά.



9 τρόφιμα ΠΟΥ... ΤΑ ΚΑΪΝΕ

Αποτελεί διακαή μας πόθο το να μπορούμε να τρώμε και να αδυνατίζουμε. Και παρότι κάτι τέτοιο δεν μπορεί να συμβεί με τον μαγικό τρόπο που θα επιθυμούσαμε, εντούτοις οι έρευνες αποκαλύπτουν ότι υπάρχουν τρόφιμα που κάνουν επίθεση στο λίπος. Ποια είναι αυτά;

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**