

vita

3 ΕΙΔΙΚΟΙ
ΑΠΑΝΤΟΥΝ

**Γονιμότητα:
Αυξήστε την
τώρα**

**Λιγότερο στρες,
περισσότερη
ενέργεια
σε 24 ώρες**

ΥΓΕΙΑ

**ΔΥΝΑΤΗ
ΚΑΡΔΙΑ ΣΕ 3
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ**

**Η ευτυχία
κόβει την
όρεξη**

**Body
& Mind**

- ▶ Τα 10 πράσινα superfoods
- ▶ Στο μικροσκόπιο: Η κινόα
- ▶ Εναλλακτικά
αντιυπερτασικά
- ▶ Ξυπνήστε χωρίς καφέ

**100%
Fitness**

- ▶ Σπορ
εκτόνωσης
- ▶ Ασκήσεις
- ▶ Αγορά

**Σούπερ
δίαιτα για
επίπεδη
κοιλιά**

**ΒΡΑΖΙΛΙΑΝΙΚΟΙ
ΓΛΟΥΤΟΙ ΜΕ
6 ΤΡΟΠΟΥΣ**

test

**Με πόσα τρέχει ο
δικός σας
μεταβολισμός;**

4,00 €



Υγεία

- 20 ΕΥΕΞΙΑ** Χωρίς στρες και γεμάτοι ενέργεια σε 24 ώρες
- 26 ΕΙΚΟΝΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ** Υγιείς με ένα ψέμα;
- 28 «ΠΡΑΣΙΝΑ» ΠΑΙΔΙΑ** Μεγαλώνοντας παιδιά με οικολογική συνείδηση
- 32 ΚΑΡΔΙΑ** Πιο γερή σε 20 μέρες
- 38 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Η ευτυχία είναι η πιο αποτελεσματική δίαιτα!
- 40 ΑΥΧΕΝΑΣ** Ώρα να σηκώσουμε κεφάλι
- 46 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** Το τεστ που αποκαλύπτει τα μυστικά του
- 50 SEX** Σε ποιες φάσεις της ζωής μας το σεξ μπαίνει στο περιθώριο
- 52 ΕΓΩΙΣΜΟΣ** Μήπως τελικά είναι απαραίτητος;
- 56 ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ** Τρεις ειδικοί μάς συμβουλεύουν πώς να την ενισχύσουμε

Body & Mind

- 60 SUPERFOODS** Πράσινοι «δυναμίτες» στο πιάτο μας
- 64 ΕΓΓΗΓΟΡΣΗ** Τα εναλλακτικά τονωτικά
- 66 ΠΙΕΣΗ** Πέφτει και χωρίς φάρμακα
- 68 ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Η κινδύ
- 70 ΔΙΑΙΤΑ** Η λύση σε ένα μπουκάλι!

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr, **ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ** στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 820€** σελ. 80

editorial

«Η πληγωμένη καρδιά δύσκολα θεραπεύεται», έλεγε ο Γκαίτε, μιλώντας προφανώς συμβολικά. Ωστόσο, πέρα από το συμβολικό, το ίδιο ισχύει και ουσιαστικά. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, ακόμη και ένα τριλεπτο στρες μπορεί να σκληρύνει τις αρτηρίες της καρδιάς μας για τουλάχιστον 30', να ανεβάσει την αρτηριακή πίεση και να δημιουργήσει αρρυθμίες. Βγάζοντας, λοιπόν, το στρες από τη ζωή μας, κερδίζουμε έξτρα χρόνο ζωής στην καρδιά μας. Πού μπορούμε να βρούμε το «κάπι-αντιστρες»; Στο γέλιο, τη μουσική, την αγκαλιά του συντρόφου μας, την παρέα των φίλων μας. Ναι, σε αυτά τα μικρά πράγματα που όλοι θεωρούμε δεδομένα - και γι' αυτό πιθανώς κάποιες φορές δεν τα εκτιμάμε. Τον μήνα αυτό, λοιπόν, κάντε το δικό σας «τεστ κοπώσεως»: Αναρωτηθείτε πόσο γελάτε, αν απολαμβάνετε τη μουσική, αν χαλαρώνετε αρκετά στην αγκαλιά του αγαπημένου σας και πόσο βλέπετε τους φίλους σας. Όπως λέει και η παλιά παροιμία: Μια καρδιά ευτυχισμένη είναι η καλύτερη γιατρεία!

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr

110

82

Beauty

- 76 Hair news
- 78 Skincare news
- 82 **ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ** Μπορούμε να την εξαλείψουμε
- 90 **ΧΑΜΟΓΕΛΟ** Πιο φωτεινό από ποτέ!
- 92 **ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ** Όμορφο δέρμα για πάντα
- 98 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Με στόχο τα βραζιλιάνικα οπίσθια

Διατροφή

- 104 Food news
- 106 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Πασχαλινές και ιδιαίτερες
- 110 **ΔΙΑΙΤΑ** Για επίεδη κοιλιά
- 116 **ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ** Να πατήσουμε delete;
- 118 **ΠΡΩΙΝΟ** Crash test σε 8 προγεύματα

Fitness

- 122 Fitness news
- 126 **BONUS** Τα οφέλη της άσκησης πέρα από τους κοιλιακούς και τους σφιχτούς γλουτούς
- 130 **QUIZ** Πόσα ξέρουμε για το fitness
- 132 **EKTONΩΣΗ** Kick-boxing, crossfit ή κουνγκ φου;
- 136 **TENIS** Ρεπορτάζ αγοράς
- 138 **ΠΛΑΤΗ** Ασκήσεις για γερή πλάτη

Μόνιμες στήλες

- 9 Vita news
- 16 Eco news
- 18 Ρωτήσαμε για εσάς
- 144 Μια βόλτα στην αγορά
- 146 **FIT AND FAMOUS** Jennifer Lopez



ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟΙ ΣΕ 24 ΩΡΕΣ

Πώς να βάλουμε
φρένο στο στρες
και να γεμίσουμε
ενέργεια στην
καθημερινότητά μας
ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ



«Λιγότερο στρες, περισσότερη ενέργεια». Αυτό θα ευχόμασταν πιθανότατα, αν μας ζητούσαν να προσδιορίσουμε τις αλλαγές που θα θέλαμε στην καθημερινότητά μας. Η σύγχρονη ζωή μάς εξαντλεί, ο χρόνος μάς πιέζει. Και το ρολόι είναι πάντα εκεί, έτοιμο να μας το υπενθυμίσει. Στις παρακάτω σελίδες θα ανακαλύψουμε τους τρόπους να βγάλουμε το ρολόι από τον άχαρο στερεοτυπικό του ρόλο και να το κάνουμε σύμμαχό μας στη... χαλάρωση. Ακουγεται παράδοξο; Ας δούμε!

08.00

ΤΟΝΩΣΗ-ΕΞΠΡΕΣ

Για να σπκωθούμε πραγματικά ξεκούραστοι από το κρεβάτι, αρκεί αμέσως μόλις ξυπνήσουμε να κάνουμε κοφτά χτυπηματάκια με τις άκρες των δαχτύλων μας σε έναν νοητό κύκλο γύρω από την κορυφή του κεφαλιού. Ο οργανισμός μας θα τονωθεί άμεσα.

«ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΗ» ΑΝΑΠΝΟΗ

Συχνά νιώθουμε εξαντλημένοι εξαιτίας του σπασμωδικού τρόπου με τον οποίο αναπνέουμε. Ο διαφραγματικός τρόπος αναπνοής, σε συνδυασμό με ασκήσεις χαλάρωσης, έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα. Για να ξεκινήσουμε, λοιπόν, την ημέρα μας ξεκούραστοι και χαλαροί, μπορούμε να δοκιμάσουμε μια απλή αναπνευστική άσκηση: Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο κρεβάτι ή στο πάτωμα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια να ακουμπούν σταθερά και τοποθετούμε ένα ελαφρύ βιβλίο στο στομάχι μας. Εισπνέουμε βαθιά, προσπαθώντας να «ανεβάσουμε» το βιβλίο, φουσκώνοντας ουσιαστικά την κοιλιά μας. Στη συνέχεια, εκπνέουμε, προσπαθώντας να «κατεβάσουμε» το βιβλίο, ρουφώντας το στομάχι μας. Στην αρχή μπορούμε να αφιερώνουμε λίγα λεπτά στην άσκηση και να την επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές την εβδομάδα και στη συνέχεια να δοκιμάσουμε να την εκτελούμε καθημερινά.

ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ

Χρειαζόμαστε ένα μπλέντερ, εποχικά λαχανικά και φρούτα. Ένας χυμός που συνδυάζει και τις δύο κατηγορίες τροφών έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, επομένως ο οργανισμός μας έχει στη διάθεσή του περισσότερα εφόδια για ενέργεια. Αν μάιστα χρησιμοποιήσουμε κόκκινα φρούτα, όπως ρόδι, φράουλες, μούρα, φραγκοστάφυλα ή μύρτιλα, τα οποία είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες, θα έχουμε άμεσα έναν εξαιρετικά δυναμωτικό χυμό.

ΥΓΙΗΣ ΚΑΡΔΙΑ ΣΕ 20 ΗΜΕΡΕΣ



Μικρά βήματα μπορούν να φέρουν μεγάλες αλλαγές στην υγεία της καρδιάς μας. Το παρακάτω πλάνο υπόσχεται γερή καρδιά μέσα σε 3 εβδομάδες.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η έλλειψη χρόνου δεν μας αφήνουν περιθώρια για να χαλαρώσουμε, να ενδιαφερθούμε για τη διατροφή μας και ακόμα περισσότερο για να εντάξουμε την άσκηση στην καθημερινότητά μας. Όλα αυτά μπορεί να «ραγίσουν» την καρδιά μας. Το παρακάτω πλάνο, όμως, μας μαθαίνει τον τρόπο να αγαπήσουμε την καρδιά μας, εστιάζοντας κάθε εβδομάδα σε έναν διαφορετικό τομέα-«κλειδί».

Πριν ξεκινήσουμε

ΜΕΤΡΑΜΕ

Α. ΤΗ ΜΕΣΗ ΜΑΣ

Υπολογίζουμε την αναλογία της μέσης προς τους γοφούς μετρώντας την περίμετρο της μέσης μας στο ύψος του αφαλού και στο πιο φαρδύ σημείο της περιφέρειας των γοφών και διαιρώντας το πρώτο με το δεύτερο. Για παράδειγμα, μια γυναίκα με μέση 70 εκ. και γοφούς 95 εκ. έχει αναλογία μέσης προς γοφούς 0,73. Για τους άνδρες, η φυσιολογική τιμή είναι κάτω από 0,95 και για τις γυναίκες κάτω από 0,80.

ΓΙΑΤΙ:

Οι υπέρβαροι ή οι παχύσαρκοι άνθρωποι (κυρίως όσοι έχουν αυξημένη συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς) κινδυνεύουν από τη στεφανιαία νόσο, η οποία και αποτελεί τη μεγαλύτερη απειλή για την καρδιά.

Β. ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΜΑΣ

Η επιθυμητή τιμή για την ολική χοληστερίνη είναι κάτω από 200 mg/dl, η οριακή τιμή μεταξύ 200-240 και η υψηλή τιμή πάνω από 240. Η «καλή» χοληστερίνη (HDL) για να έχει προστατευτική δράση πρέπει να είναι πάνω από 40 mg/dl για τους άνδρες και πάνω από 50 mg/dl για τις γυναίκες. Όσο για την «κακή» χοληστερίνη (LDL) η επιθυμητή της τιμή είναι μέχρι 130 mg/dl, η οριακή της τιμή μεταξύ 130 mg/dl και 160 mg/dl και η υψηλή της τιμή υπερβαίνει τα 160 mg/dl.

ΓΙΑΤΙ:

Όταν αυξάνονται τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, η καρδιά μας βρίσκεται σε κίνδυνο. Ουσιαστικά, η πλεονάζουσα χοληστερίνη διεισδύει στα τοιχώματα των αρτηριών, δημιουργώντας τις αθηρωματικές πλάκες, οι οποίες σταδιακά εμποδίζουν την ομαλή ροή του αίματος, αυξάνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Γ. ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΜΑΣ

	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ (μεγάλη) σε mmHg	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (μικρή) σε mmHg
Βέλτιστη	<120	<80
Φυσιολογική	120-129	80-84
Υψηλή φυσιολογική	130-139	85-89
Υπέρταση	>140	>90

ΓΙΑΤΙ:

Η υπέρταση αποτελεί τον βασικό εχθρό της καρδιάς, αφού αυξάνει τον κίνδυνο σοβαρού εμφράγματος και εγκεφαλικού.

A woman with dark hair is lying on her back on a sandy beach, wearing a black one-piece swimsuit. She is looking up towards the sky with her eyes closed. The ocean waves are visible in the background.

Κυτταρίτιδα: *Ένα γυναικείο φαινόμενο*

Στατιστικές, μύθοι, διασκεδαστικές πληροφορίες, νέες τεχνολογίες και οι γνώσεις των ειδικών μάς βοηθούν να αποδομήσουμε το θέμα «κυτταρίτιδα» και συνεπώς να διαλέξουμε πιο ρεαλιστικούς τρόπους για την καταπολέμησή της.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ

«Εξάλειψη της κυτταρίτιδας σε λίγες μόνο ημέρες», «Θεαματική βελτίωση», «Καινούργια σιλουέτα σε χρόνο ντε-τε» Καθημερινά ακούμε πολλές υποσχέσεις για ένα θέμα που απασχολεί όλες μας: την κυτταρίτιδα. Τελικά μπορούμε να την εξαλείψουμε; Τι ισχύει και πόσο ρεαλιστικές είναι οι ελπίδες που τρέφουμε για την εξάλειψή της; Οι ειδικοί μάς εξηγούν: Ο όρος κυτταρίτιδα προέρχεται από την ελληνική λέξη «κυτταρίτις», που σημαίνει φλεγμονή του συνδετικού ιστού. Ωστόσο, η λέξη χρησιμοποιήθηκε με εμπορικό σκοπό στις αρχές της δεκαετίας του '20 από ένα spa στην Ευρώπη προκειμένου να περιγράψει την εικόνα του δέρματος στις προβληματικές ζώνες του σώματος, δηλαδή στο κάτω μέρος του (γλουτοί, μηροί, οπίσθια, γόνατα). Γρήγορα ο όρος διέσχισε τον Ατλαντικό και καθιερώθηκε και στην Αμερική. Στα τέλη των '60s εμφανίζεται και στον περιοδικό Τύπο (για την ακρίβεια στο Vogue) και έκτοτε εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο.



1

**ΟΙ ΤΥΠΟΙ
ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ**

Η κυτταρίτιδα χωρίζεται σε 4 στάδια και αν δεν αντιμετωπιστεί επιδεινώνεται και ενδέχεται να οδηγήσει σε σοβαρότερα προβλήματα στον οργανισμό, όπως επιβράδυνση του μεταβολισμού, της κυκλοφορίας της λέμφου και του αίματος και σε σπανιότερες περιπτώσεις επιπλοκές στον θυρεοειδή, τα νεφρά και το συκώτι.

> **Στάδιο 0:** Το δέρμα φαίνεται λείο, αλλά όταν το πιέσετε εμφανίζονται μικρές λακκούβες. Αυτό οφείλεται μάλλον στην κατακράτηση υγρών.

> **Στάδιο 1:** Στο αμέσως επόμενο στάδιο, η κυκλοφορία του αίματος επιβραδύνεται. Το δέρμα σας, είτε το πιέζετε είτε όχι, είναι απαλό, ελαφρώς πρησμένο και εμφανίζει μικρά βαθουλώματα στις περιοχές που έχετε παραπάνο συσσωρευμένο λίπος.

> **Στάδιο 2:** Η μειωμένη αιμάτωση οδηγεί στη μειωμένη τροφοδότηση με οξυγόνο, με αποτέλεσμα να εμποδίζεται η αποβολή των ουσιών που πρέπει να απεκκριθούν. Έτσι εμφανίζονται τοπικά οιδήματα και τα βαθουλώματα γίνονται αρκετά έντονα.

> **Στάδιο 3:** Στο τρίτο στάδιο, η κυτταρίτιδα ονομάζεται οιδηματώδης. Το πρόβλημα γίνεται πλέον τόσο έντονο και οξύ, ώστε κατά την ψηλάφηση είναι επώδυνη. Εμφανίζεται σε όλο τον μηρό και συνοδεύεται από οιδήματα, ευρυαγγείες, κίρσους, αίσθημα βάρους και πίεσης και κνησμό.

**ΟΙ ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ**

> **Μύθος 1:** Οι αδύνατες γυναίκες δεν έχουν κυτταρίτιδα.

Λάθος. Η κυτταρίτιδα σχετίζεται με τη φυσιολογία του δέρματος και όχι με την εναπόθεση λίπους.

> **Μύθος 2:** Ο ήλιος καταπολεμά την κυτταρίτιδα.

Το μαύρισμα μπορεί να κάνει την κυτταρίτιδα λιγότερο αισθητή, αλλά η συστηματική έκθεσή μας στο ήλιο φθείρει το δέρμα, το κάνει πιο λεπτό και το καθιστά πιο αδύναμο.

> **Μύθος 3:** Η κυτταρίτιδα είναι πάθηση.

**ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ:
ΠΑΘΗΣΗ Ή ΟΧΙ;**

Η χρήση της λέξης κυτταρίτιδα σαν μια διαταραχή αμφισβητείται και η επιστημονική άποψη που κυριαρχεί είναι ότι πρόκειται για μια φυσιολογική κατάσταση του γυναικείου δέρματος που δεν θα έπρεπε να προκαλεί αμηχανία ή ντροπή. Η κυτταρίτιδα είναι το αποτέλεσμα της ανομοιόμορφης κατανομής του λίπους που συσσωρεύεται κάτω από την επιφάνεια του δέρματος. Αυτό το λίπος πιέζει τον συνδετικό ιστό που βρίσκεται κάτω από το δέρμα και έτσι εμφανίζονται οι χαρακτηριστικές λακκούβες που τόσο μας ενοχλούν. Πάνω από το 80% των γυναικών θα εμφανίσουν κυτταρίτιδα σε κάποια φάση της ζωής τους. Εν τέλει, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η κυτταρίτιδα είναι ένα κατεχοχόνη αισθητικό πρόβλημα και όχι μια πάθηση.

**ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ
ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ;**

Έλεπα από βιοψίες στο δέρμα στην περιοχή των μηρών και των γλουτών σε γυναίκες και σε άνδρες, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει ανατομική διαφορά κατασκευής. Τι σημαίνει αυτό; Κατ' αρχάς ότι στις γυναίκες η επιδερμίδα είναι πιο λεπτή, το πάνω τμήμα του υποδόριου ιστού (που βρίσκεται ακριβώς κάτω από το δέρμα) αποτελείται από μεγάλα λιποκύτταρα, ενώ οι δεσμίδες του συνδετικού ιστού έχουν κάθετη διάταξη προς τα κάτω και τοξοειδή προς τα πάνω. Έτσι, όταν αλλάζει η εμφάνιση της επιδερμίδας, αλλάζουν σχήμα και τα λιποκύτταρα. Αντίθετα, στους άνδρες η επιδερμίδα είναι πιο παχιά, το άνω τμήμα του υποδόριου ιστού λεπτότερο, το χόριο παχύτερο και οι δεσμίδες του συνδετικού ιστού διασταυρώνονται με τρόπο ώστε τα λιπώδη κύτταρα να παραμένουν μικρά και ανθεκτικά στην πίεση.

2



Επίπεδη κοιλιά σε εβδομάδες

Να μπορούμε να φοράμε τις στενές μας μπλούζες και τα φορέματα χωρίς να χρειάζεται να το σκεφτούμε ιδιαίτερα, να εμφανιζόμαστε με το μαγικό στην παραλία χωρίς κόμπλεξ, να είμαστε περήφανες για την ωραία, επίπεδη κοιλιά μας... Με τη δίαιτα που ακολουθεί όλα τα παραπάνω γίνονται εφικτά.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Η κοιλιά είναι το μέρος του σώματός μας που θα θέλαμε να διορθώσουμε οι περισσότερες γυναίκες. Όμως, οι πιο πολλές από εμάς κατηγορούμε συχνά το έντερό μας ή το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο για το ότι η κοιλιά μας μπορεί να μοιάζει πιο φουσκωμένη ή πρησμένη. Ασφαλώς οι δύο αυτοί παράγοντες παίζουν κάποιο ρόλο, αλλά από την άλλη το γεγονός ότι δεν τρώμε σωστά (καταναλώνουμε πολλά λίπη, γλυκά και τσιμπολογάμε συχνά), δεν πίνουμε αρκετό νερό, έχουμε πολύ στρες, καταβροχθίζουμε πολύ γρήγορα το φαγητό μας και δεν κάνουμε καθόλου γυμναστική επιβαρύνει με τη σειρά του την κατάσταση. Στα όσα ακολουθούν προτείνουμε κάποιες βασικές συμβουλές, που αν τις ακολουθήσουμε για τουλάχιστον 3 εβδομάδες, σε συνδυασμό με το πρόγραμμα διατροφής που τις συνοδεύει, θα δούμε σημαντική βελτίωση στη σιλουέτα μας και την κοιλιά μας.

➤ Χρήσιμα tips για απώλεια βάρους

1 ΜΑΣΑΜΕ ΚΑΛΑ

Τρώμε μέσα σε 10', στα όρθια ή χωρίς να σταματήσουμε να μιλάμε: να γιατί νιώθουμε φουσκωμένοι μετά το φαγητό. Πρέπει να αφιερώνουμε τουλάχιστον 20' σε κάθε μας γεύμα και να μασάμε καλά, καθώς το σάλιο προετοιμάζει το στομάχι μας για την πέψη των τροφών. Επίσης, καλό είναι να αποφεύγουμε να μιλάμε όσο τρώμε, ώστε να μην καταπίνουμε πολύ αέρα, ο οποίος μας φουσκώνει.

2 ΠΙΝΟΥΜΕ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Υπάρχουν κάποια βότανα που μπορούν να γίνουν σύμμαχοί μας στο αδυνάτισμα, στο ξεφούσκωμα και

στην απώλεια του λίπους από την κοιλιά. Μπορούμε, λοιπόν, καθημερινά να παρασκευάζουμε και να πίνουμε πριν από το γεύμα 1 φλιτζάνι έγχυμα (αφού βράσει το νερό, το κατεβάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε 1 κουταλάκι από το βότανο, το αφήνουμε για 5', σουρώνουμε και το πίνουμε) από ένα από τα παρακάτω βότανα: ταραξάκο (όχι αν έχουμε προβλήματα με τη χολή μας), αψιθιά, λουίζα, τσουκνίδα, ιβίσκος (τα δύο τελευταία δεν ενδείκνυνται αν έχουμε υπέρταση ή προβλήματα με τα νεφρά μας), σπινθήρα, σιναμική (όχι αν υποφέρουμε από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου) και γαϊδουράγκαθο. Καλό είναι όμως

➤ Λιγότερη κοιλιά, περισσότερη υγεία

Όλοι έχουμε ακούσει ότι το λίπος στην περιοχή της κοιλιάς εκτός από αντιαισθητικό είναι και επικίνδυνο για την υγεία μας. Πράγματι, το ανδρικού τύπου πάχος, αυτό δηλαδή που εντοπίζεται στην κοιλιά και όχι στην περιφέρεια ή τους γλουτούς, ενέχει επιπλέον κινδύνους για την υγεία μας και ειδικότερα για την καρδιά μας. Για να είμαστε σίγουροι ότι δεν θέτουμε τον εαυτό μας σε κίνδυνο, οι ειδικοί μας συμβουλεύουν να μετράμε τακτικά με μια μεζούρα τη μέση μας και να προσπαθούμε -με σωστή διατροφή και άσκηση- οι ενδείξεις της να μην υπερβαίνουν τα 88 εκ. για τις γυναίκες και τα 102 εκ. για τους άνδρες.

να μην πίνουμε το ίδιο βότανο για διάστημα μεγαλύτερο του ενός μηνός, αλλά να τα συναλλάζουμε.

3 ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΙΣ ΖΩΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι εν λόγω πρωτεΐνες χρειάζονται τετραπλάσια ποσότητα νερού από τη δική τους για να μεταβολιστούν, οπότε επιβαρύνουν το σώμα με κατακρατήσεις, ενώ αποτελούν συχνά και πηγή λιπαρών. Μία καλή εναλλακτική λύση είναι οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, όπως τα όσπρια, κατά προτίμηση σε συνδυασμό με σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. φακές με ρύζι), ή οι ξηροί καρποί.