περιεχόμενα







ΥΓΕΙΑ

16 **ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ** Η ημερίδα του «Vita» που στέφτηκε με απόλυτη επιτυχία!

24 **KIDS' FRIENDLY** Όλα τα μυστικά για γερά και ευτυχισμένα παιδιά

30 **ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ** Ποιος νικάει στα σημεία;

34 **ΥΠΕΡΤΑΣΗ** Απαντήστε σε 10 ερωτήσεις και ελέγξτε την πίεσή σας

38 **ΒΗΧΑΣ** Αναγνωρίστε τον δικό σας και αντιμετωπίστε τον

42 **ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΑ** Όταν φταίει το μυαλό για τις ασθένειες

44 **CHECK-UP** Οι τρεις πιο σημαντικές εξετάσεις για το στήθος

48 **ΟΡΜΟΝΕΣ** Πόσα γνωρίζετε για τους κυβερνήτες του οργανισμού σας;

52 **ΑΝΔΡΑΣ** Όταν η στυτική δυσλειτουργία δεν οφείλεται σε παθολογικό πρόβλημα

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

56 **ΦΙΛΟΙ** Ανεκτίμητοι για τη ζωή μας

58 **ΛΥΠΗ** Βλέπουμε τη φωτεινή της πλευρά

60 **ΑΛΛΑΓΗ** Γιατί τη φοβόμαστε τόσο;

62 **ΦΙΛΙ** Τι μαρτυρά για τη σχέση μας

BODY & MIND

66 **ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ** Μαθαίνουμε να ζούμε καλύτερα χάρη σ' αυτά

68 **ANTIBIOTIKA** Δοκιμάζουμε εκείνα που προσφέρει το φαρμακείο της φύσης

72 **ΛΑΔΙ ΚΑΡΥΔΑΣ** Ένας εξωτικός θησαυρός στο μικροσκόπιο

74 **FOOD EXPERTS** Ό,τι ανεβάζει τη λίμπιντο!







BEAUTY

78 **ΤΕΛΕΙΟ ΔΕΡΜΑ** Πρόγραμμα 7 ημερών για πιο νεανική όψη

82 **ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Η νέα τεχνική του τραμπολίνου

84 **ΑΡΩΜΑΤΑ** Φτιάχνουμε τα δικά μας!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

90 **GWYNETH PALTROW** Ακολουθώντας το πρόγραμμα αποτοξίνωσής της

92 **ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΡΙΖΕΣ** Κάτω από το χώμα κρύβονται 5 θρεπτικοί θησαυροί

96 **ΦΤΙΑΞ' ΤΟ ΑΛΛΙΩΣ** Ρύζι από κουνουπίδι και αυγό από λιναρόσπορο!

100 **ΔΙΑΙΤΑ** Ακολουθήστε τη και χάστε 8 κιλά σε 2 μήνες

104 **FOOD ANATOMY** Σολομός, το ψάρι με τα πολλά πρόσωπα

105 **ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ** Τα σπιτικά φαγητά

107 **DIET EXPERT** Τα μυστικά της σωστής δίαιτας

108 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Νόστιμα πιάτα με κολοκύθα

FITNESS

114 **ΤΡΕΞΙΜΟ** Λύνουμε κάθε απορία σας

116 **ΑΜΥΝΑ** Πώς την ενισχύει η άσκηση

118 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Δυναμώνουμε όλα τα αδύναμα σημεία



LIVING

124 **ΣΠΙΤΙ** Τα μυστικά του σωστού φωτισμού

125 **DIY** Φτιάχνουμε χάρτινα τριαντάφυλλα

126 **ΠΟΛΗ** Meet market: Μια διαφορετική αγορά

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 **Vita** news

64 **Psychology** news

76 **Eco** news

88 **Beauty** news

112 **Food** news

122 **Fitness** news

128 **Μια βόλτα στην αγορά**

130 **Fit & Famous:** Γνωρίστε την Jessica Chastain



Editor's note

ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ που ένας νέος άνθρωπος έμπαινε στη ζωή μου, ο σύντροφός μου, ο γιος μου, πρόσφατα ο ανιψιός μου, ένας φίλος, μια φίλη, άλλαζαν πολλά. Απολάμβανα αυτήν την αλλαγή και πάνω απ' όλα συνειδητοποιούσα τη δύναμη του δύο και τη γοητεία των αντιθέσεων. Χρειάζονται τουλάχιστον δύο για να γίνει μια συζήτηση, δύο για να γεννηθεί ένας έρωτας, δύο για να διαιωνίσουν το είδος, δύο για να χορέψουν ένα ταγκό, δύο για να μεταφέρουν ένα τραπέζι. Όταν ένας μπαμπουίνος μπλέκεται σε μια συμπλοκή, τα επίπεδα της κορτιζόλης και της αδρεναλίνης του αυξάνονται απότομα. Εάν όμως την ώρα που παλεύει εμφανιστεί και ένας άλλος μπαμπουίνος και τον βοηθήσει, οι στρεσογόνες ορμόνες του πέφτουν στο μισό. Οι έρευνες, αλλά και η ίδια η ζωή, το επιβεβαιώνουν: Στις δύσκολες στιγμές οι φίλοι μας έχουν μεγάλη επιρροή στη θετική ενέργεια που εισπράττουμε, τόσο ηθικά όσο και βιολογικά *(σελ. 56)*. Σύμφωνα με αμερικανική έρευνα, οι γυναίκες με καρκίνο του μαστού που μπορούσαν να ονοματίσουν περίπου 5 φίλες τους είχαν 4 φορές περισσότερες πιθανότητες από τις υπόλοιπες να καταπολεμήσουν την ασθένεια. Το τεύχος αυτό, λοιπόν, είναι αφιερωμένο στα ζεύγη και στη γοητεία των αντιθέσεων, στον έρωτα και την αγάπη, από τα οποία προκύπτει η χαρά της συνύπαρξης και η αφοπλιστική δύναμη του «μαζί». Γονιός-παιδί: Η απόλυτη αγάπη που σε κυριεύει και δεν σε νοιάζει τι ανταπόκριση θα έχει, γιατί είσαι αποφασισμένος να δεχθείς και τα ψίχουλα *(σελ. 24)*. Άνδρας-γυναίκα: Τι και αν οι διαφορές ξεκινούν από την όψη και καταλήγουν σε κάποιο διαφορετικό τεταρτημόριο του εγκεφάλου *(σελ. 30)*, όταν ο έρωτας φουντώνει είναι μαγεία και όχι χημεία, όσο και αν προσπαθούν οι επιστήμονες να μας πείσουν ότι οι ορμόνες μας τρελαίνονται και οι νευροδιαβιβαστές... αποσυντονίζονται. Όταν είμαστε μαζί, μετράνε αλλιώς οι δυνάμεις μας!

Καλή ανάγνωση!

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr



HAPPY KIDS

Χίλια δυο σημαντικά και ασήμαντα μας καταδιώκουν από τη στιγμή που γινόμαστε γονείς. Ανησυχούμε για την υγεία τους, προβληματιζόμαστε για τη διατροφή τους, πασχίζουμε για τη φροντίδα τους. Θέλουμε για τα παιδιά μας το καλύτερο και πολλές φορές δεν ξέρουμε πώς θα το πετύχουμε. Το Vita, με τη συνδρομή των ειδικών, προσφέρει πολύτιμες συμβουλές και αφιερώνει 5 σελίδες στην πιο τρυφερή σχέση της ζωής σας.

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**



Η μάχη των δύο φύλων

Ίσως είναι η μεγαλύτερη μάχη όλων των εποχών... Ο λόγος για τη μάχη ανάμεσα στα δύο φύλα, που οι επιστημονικές έρευνες φροντίζουν να μη σταματά, πυροδοτώντας διαρκώς νέες διχογνωμίες αναφορικά με το πού υπερέχουν οι άνδρες και πού οι γυναίκες.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

ΑΝΔΡΙΚΗ VS ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ **ΚΑΡΔΙΑΣ**

Η ανδρική καρδιά είναι πιο ευαίσθητη και οι άνδρες παθαίνουν 3 φορές συχνότερα έμφραγμα, ενώ οι γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας θεωρείται ότι προστατεύονται από τα οιστρογόνα. Από την άλλη μεριά όμως, επειδή οι γυναίκες τείνουν πλέον να υιοθετούν κακές συνήθειες, όπως το κάπνισμα, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και η καθιστική ζωή, οι ειδικοί τονίζουν ότι η ορμονική τους «ασπίδα» δεν αρκεί για να θωρακίσει την καρδιά τους.



Οι άνδρες βιολογικά είναι λιγότερο ανθεκτικοί και αυτή η ανισότητα ακολουθεί τα δύο φύλα μέχρι τέλους, με τις γυναίκες να είναι στατιστικά κατά 5-7 έτη μακροβιότερες των ανδρών

ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ μεταξύ ανδρών και γυναικών έχουν γίνει πολλάκις αντικείμενο συζήτησης μεταξύ των ειδικών που προσπαθούν να χαρτογραφήσουν τον εγκέφαλο των δύο φύλων αναζητώντας τα ίχνη τυχόν διαφορών, αλλά δεν περνούν απαρατήρητες και από εμάς τους μη ειδικούς, που δεν μπορούμε να αγνοήσουμε μερικές πολύ χαρακτηριστικά «ανδρικές» και «γυναικείες» συμπεριφορές, όπως π.χ. το γεγονός ότι οι περισσότερες γυναίκες είναι πιο φλύαρες ή ότι οι άνδρες είναι καλύτεροι στον προσανατολισμό. Ας δούμε, όμως, ποια από όλα αυτά τα γνωρίσματα τελικά επιβεβαιώνουν οι έρευνες.

Τα μυαλά που κουβαλά...

Εν μέσω πλήθους ερευνών με συχνά αντικρουόμενα συμπεράσματα και παρατηρήσεις όσον αφορά τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, φαίνεται ότι στο ζήτημα του προσανατολισμού τα πράγματα είναι αρκετά ξεκάθαρα: οι άνδρες υπερέχουν όσον αφορά την αίσθηση του προσανατολισμού και την ικανότητα πλοήγησης στον χώρο. Μάλιστα, σε έρευνα που διεξήχθη πρόσφατα από το Νορβηγικό Πανεπιστήμιο Επιστήμης και Τεχνολογίας, διαπιστώθηκε ότι οι άνδρες μπορούσαν να πλοηγηθούν πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά μέσα σε έναν τρισδιάστατο λαβύρινθο που είχε κατασκευαστεί για τις ανάγκες του πειράματος, συγκριτικά με τις γυναίκες. Οι πιθανές εξηγήσεις για την υπεροχή των ανδρών είναι αρκετές, μια και οι ειδικοί δεν έχουν καταλήξει σε μια εξήγηση, οπότε διχάζονται ανάμεσα σε ερμηνείες που σχετίζονται με ανατομικές και νευρολογικές διαφορές ή με μαθημένες συμπεριφορές.



Γιατί **βήχω;**

Όχι μόνο δεν... κρύβεται, αλλά ούτε και αντέχεται! Εάν σας ταλαιπωρεί ο βήχας, αρχικά αναγνωρίστε το αίτιο και στη συνέχεια αντιμετωπίστε τον με τα κατάλληλα μέσα.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

ΜΠΟΡΕΙ να μας ταλαιπωρεί και να μας παιδεύει, αλλά ο βήχας αποτελεί τον πλέον αποτελεσματικό μηχανισμό άμυνας του αναπνευστικού μας συστήματος. Με τον ίδιο τρόπο που ο οργανισμός ανεβάζει θερμοκρασία (πυρετό) για να εξουδετερώσει τους παθογόνους εισβολείς, έτσι και το αναπνευστικό μας σύστημα επιστρατεύει τον βήχα για να αποβάλλει από τους αεραγωγούς των πνευμόνων ό,τι τους ενοχλεί, είτε πρόκειται για κάποιο ξένο σώμα είτε για τη σκόνη, τον καπνό του τσιγάρου ή τις εκκρίσεις.

5 ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΑ **ΣΗΜΑΔΙΑ**

Ο βήχας πρέπει να μας οδηγήσει απευθείας στον γιατρό όταν:

1. Συνδυάζεται με δύσπνοια.
2. Είναι χρόνιος και αλλάζει συχνότητα και χαρακτηριστικά, ιδιαίτερα σε καπνιστές.
3. Συνοδεύεται από αίμα.
4. Συνυπάρχει με βράσιμο στο στήθος και συριγμό στην αναπνοή.
5. Εμφανίζεται μαζί με υψηλό πυρετό.



Είναι αλήθεια ότι μας εξουσιάζουν! Γνωρίζετε όμως με ποιον τρόπο το πετυχαίνουν, καθώς και πώς μπορείτε κι εσείς να τις επηρεάσετε;

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Αποκωδικοποιώντας τις ορμόνες

Quiz

ΕΧΟΥΝ ΤΑ ΠΑΝΩ και τα κάτω τους. Εξαιτίας τους επηρεάζεται η διάθεση, το βάρος, η υγεία μας. Ο λόγος για τις ορμόνες, που συχνά νιώθετε να ελέγχουν τη ζωή σας, ενώ εσείς φαίνεται να μην ασκείτε κανέναν έλεγχο πάνω τους. Βέβαια, τα πράγματα δεν είναι άσπρο ή μαύρο στην περίπτωση των πολύπλευρων αυτών ουσιών, καθώς μπορεί τα σκαμπανεβάσματά τους να προκαλούν μια αναταραχή στον οργανισμό μας, αλλά από εμάς εξαρτάται αν θα γίνουμε έρμαιο των... διαθέσεών τους. Γι' αυτό, διαβάστε όσα ακολουθούν, γνωρίστε τις και μάθετε να ζείτε μαζί τους.

Q&A Τα χαμηλά επίπεδα της κορτιζόλης είναι εξίσου βλαπτικά με τα υψηλά

Α. Σωστό
Β. Λάθος
Σωστή απάντηση: Β
Η ορμόνη αυτή, γνωστή και ως «ορμόνη του στρες», αποτελεί μέρος του αρχέγονου μηχανισμού «μάχης ή φυγής» απέναντι στους κινδύνους (πραγματικούς ή φανταστικούς) και σε χαμηλά επίπεδα είναι βοηθητική, γιατί σας κρατάει σε εγρήγορση. Ωστόσο, τα υψηλά επίπεδά της για μεγάλο χρονικό διάστημα έχουν αρνητικές επιπτώσεις, καθώς συμβάλλουν στην εξάντληση του οργανισμού και μεταξύ άλλων έχουν συσχετιστεί με την αύξηση της χοληστερίνης και του σακχάρου.

Q&A Η έκθεσή μας στο τεχνητό φως τη νύχτα ποια ορμόνη επηρεάζει;

Α. Τη μελατονίνη
Β. Τη μελανίνη
Σωστή απάντηση: Α
Η «ορμόνη του ύπνου», η μελατονίνη, συντίθεται και εκκρίνεται στη διάρκεια της νύχτας. Μάλιστα, έχει συσχετιστεί με την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού και οι ειδικοί πιστεύουν ότι η μείωση της παραγωγής της εξαιτίας της έκθεσής μας σε φως περισσότερες ώρες από το φυσιολογικό (λόγω του τεχνητού φωτός) μπορεί να εξηγεί εν μέρει την αύξηση του αριθμού κρουσμάτων καρκίνου.

Q&A Τι από τα παρακάτω αυξάνει τα επίπεδα των ορμονών της ευτυχίας;

Α. Το άκουσμα της αγαπημένης σας μουσικής
Β. Η σεξουαλική επαφή
Σωστή απάντηση: Και τα δύο
Η σεροτονίνη και οι ενδορφίνες είναι ορμόνες που μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεσή σας. Υπάρχουν, ωστόσο, τρόποι για να βοηθήσετε στην έκκρισή τους. Ποιοι; Κατ' αρχάς, όποια δραστηριότητα σας ευχαριστεί αυξάνει τα επίπεδα των ενδορφινών. Βέβαια, η δραστηριότητα που θα οδηγήσει στα ύψη κάθε ορμόνη που σχετίζεται με την ευχαρίστηση είναι η ερωτική επαφή.

Q&A Ποια ορμόνη έχει συνδεθεί με την κατάθλιψη;

Α. Η σεροτονίνη
Β. Η κορτιζόλη
Σωστή απάντηση: Α
Η σεροτονίνη θεωρείται η κατεξοχήν χημική ουσία που συνδέεται με το αίσθημα ευφορίας και σύμφωνα με έρευνες τα χαμηλά επίπεδά της εμπλέκονται στην εμφάνιση κατάθλιψης. Συνδέεται, βέβαια, και με άλλες λειτουργίες, όπως η μνήμη και ο ύπνος.



Στύση
Είναι (και) θέμα ψυχολογίας

Η στυτική δυσλειτουργία, είτε προκύπτει λόγω οργανικών είτε λόγω ψυχολογικών αιτίων, όπως συμβαίνει συχνά στην εποχή μας, προκαλεί σοβαρή ψυχική δυσφορία και δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**

ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ έχουν ακούσει γι' αυτήν, αλλά εύχονται να μην τους χτυπήσει ποτέ την πόρτα.
Αν τους απασχολήσει τελικά, επηρεάζονται πολύ, ανησυχούν και συχνά δυσκολεύονται να συζητήσουν το πρόβλημα με τη σύντροφό τους ή και να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον ειδικό.
Ο λόγος για τη στυτική δυσλειτουργία, που στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι αφορά 1 στους 10 νέους άνδρες, ενώ μετά τα 40 η αναλογία αυτή γίνεται 3 στους 10. Προφανώς όλοι οι άνδρες μπορεί κάποια στιγμή στη ζωή τους να αντιμετωπίσουν προβλήματα με τη στύση τους, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι υπάρχει κάποιο σοβαρό ζήτημα. Οι ειδικοί μιλούν για στυτική δυσλειτουργία περιγράφοντας την επίμονη αδυναμία του άνδρα να επιτύχει και να διατηρήσει στύση κατάλληλη για ικανοποιητική σεξουαλική επαφή. Αν παρατηρήσει κάτι τέτοιο, ο άνδρας θα πρέπει να επισκεφτεί έναν ειδικό, είτε έναν ουρολόγο-ανδρολόγο, όταν το πρόβλημα έχει οργανική αιτιολογία, είτε έναν ψυχολόγο, όταν έχει ψυχολογική βάση.

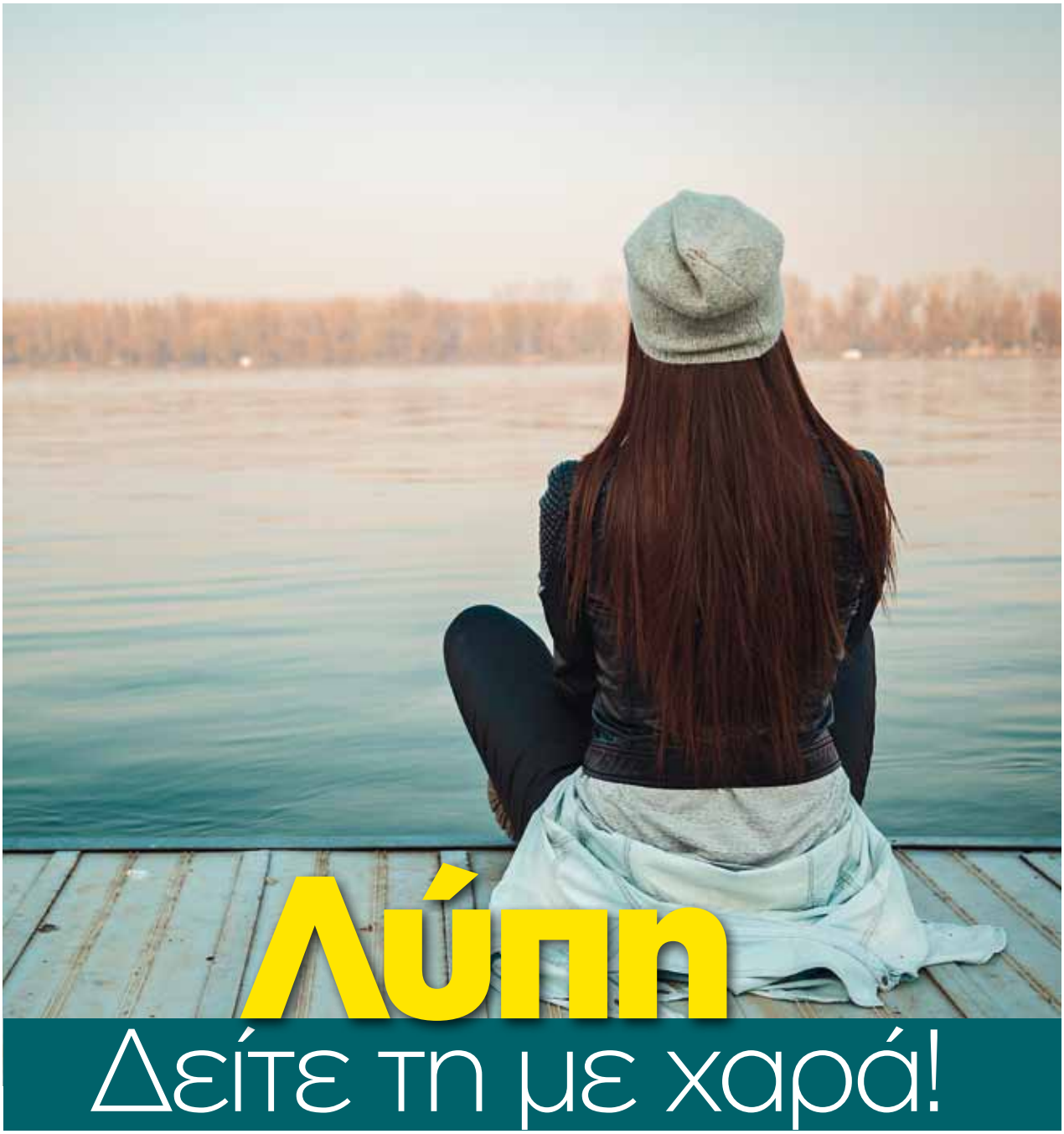
Πότε είναι ψυχολογικό

Η στυτική δυσλειτουργία σε νέους άνδρες οφείλεται συνήθως κατά 70% σε ψυχολογικά αίτια. Πώς θα υποψιαστούμε ότι ευθύνονται ψυχολογικοί παράγοντες για την εν λόγω δυσκολία; Σε μια τέτοια περίπτωση, το πρόβλημα ξεκινάει απότομα, εμφανίζεται από καιρό σε καιρό, ο άνδρας συνεχίζει να έχει σε ανύποπτες στιγμές στύση (πρωινές και νυχτερινές στύσεις), τα προβλήματα στύσης δεν αφορούν κάθε πιθανή σύντροφο, συνυπάρχουν προβλήματα στη σχέση του κ.ά.

Οι ένοχοι

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΑΓΧΟΣ Το άγχος και η επίδρασή του στη στυτική δυσλειτουργία έχει συζητηθεί σε μεγάλη έκταση από τους ειδικούς. Είναι αναμενόμενο ότι το άγχος της καθημερινότητας μπορεί να ευθύνεται για την εκδήλωση της δυσλειτουργίας.

ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ Ωστόσο, τον βασικότερο ίσως ρόλο παίζει μία άλλη μορφή άγχους, που εκδηλώνεται όταν ο άνδρας αντιμετωπίσει τις πρώτες δυσκολίες να επιτύχει και να διατηρήσει τη στύση. Αυτή η μορφή άγχους ονομάζεται «άγχος απόδοσης». Η μεμονωμένη ή η περιστασιακή αποτυχία του άνδρα ενεργοποιεί έναν φαύλο κύκλο. Έτσι, κάθε φορά που πρόκειται να συνευρεθεί με τη σύντροφό του, ο άνδρας αισθάνεται άγχος και συχνά αυτό επανατροφοδοτεί το πρόβλημα της στυτικής δυσλειτουργίας.
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ Ή ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ Τα προβλήματα στύσης όμως μπορεί να σχετίζονται και με σοβαρότερες ψυχολογικές παραμέτρους. Έτσι, η στυτική δυσλειτουργία μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα της κατάθλιψης ή παρενέργεια των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Και σε αυτήν την περίπτωση, όμως, μπορεί να δημιουργηθεί ένας φαύλος κύκλος, καθώς η στυτική



Λύπη
Δείτε τη με χαρά!

Πιστεύετε κι εσείς ότι η θλίψη δεν πρέπει να έχει θέση στη ζωή μας; Ήρθε η ώρα να αλλάξετε γνώμη και να δείτε τη φωτεινή πλευρά της!

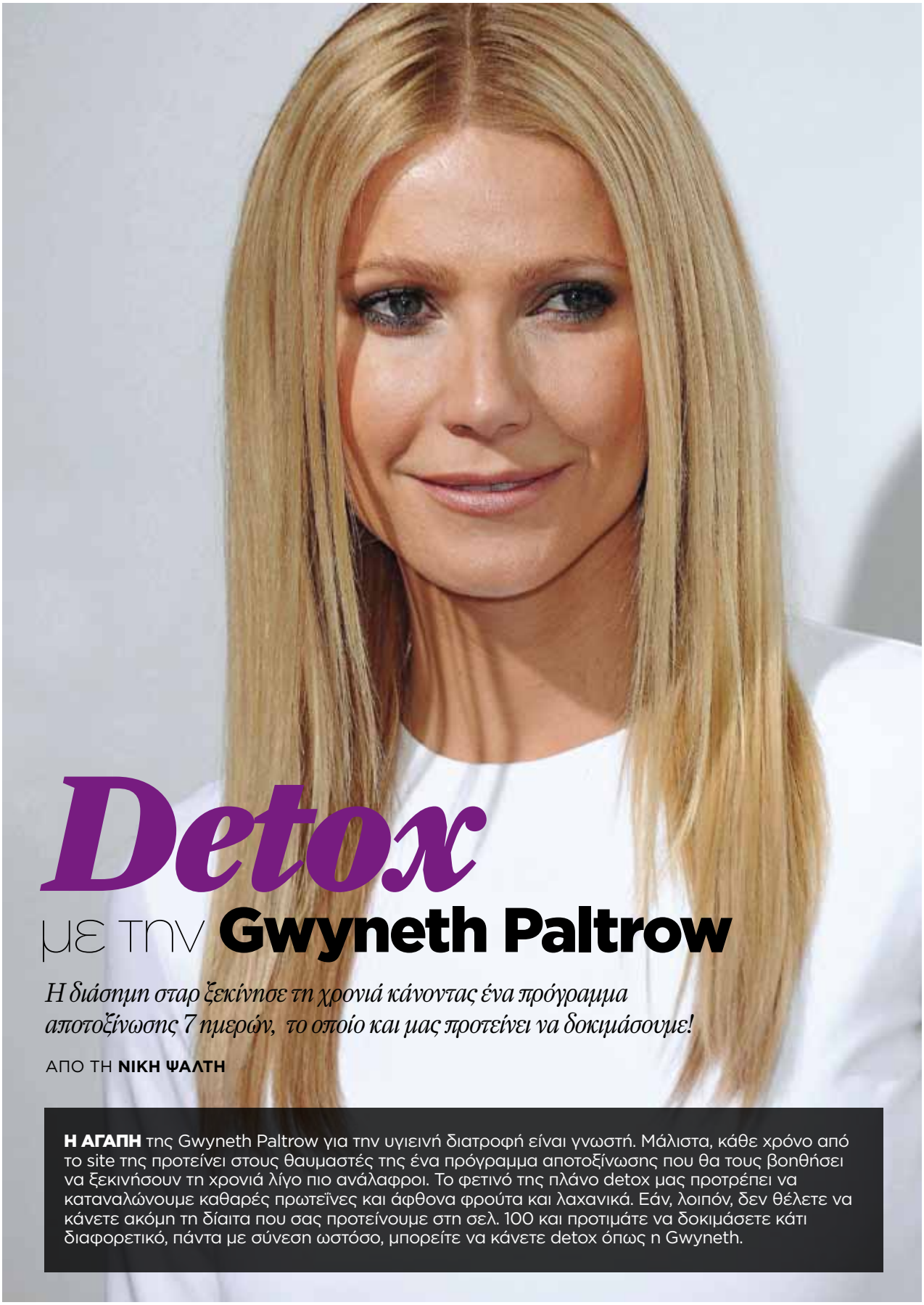
ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

ΜΗΠΩΣ ΕΙΔΑΤΕ την ταινία κινουμένων σχεδίων «Inside out» (στα ελληνικά «Τα μυαλά που κουβαλάς»); Αν όχι, σας την προτείνω ανεπιφύλακτα, όποια και αν είναι η ηλικία σας, είτε έχετε είτε δεν έχετε παιδιά. Γιατί; Επειδή είναι η μόνη ταινία όπου η χαρά είναι ο «κακός» της ιστορίας και η λύπη αναδεικνύεται σε ήρωα. Γιατί είναι η μόνη «παιδική» ταινία που δείχνει με τρόπο συγκινητικό τη σημασία της λύπης, της θλίψης, της στενοχώριας ή όπως αλλιώς αποκαλούμε αυτό το «πλάκωμα» στο στήθος. Γιατί δεν χρειάζεται πάντα να είμαστε χαρούμενοι. Γιατί η λύπη έχει τα δικά της οφέλη.

7 φυσικά αντιβιοτικά

Πριν ανοίξουμε το επόμενο κουτί αντιβίωσης, μήπως είναι προτιμότερο να στραφούμε αρχικά στο φαρμακείο της φύσης;

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**



Detox με την Gwyneth Paltrow

Η διάσημη σταρ ξεκίνησε τη χρονιά κάνοντας ένα πρόγραμμα αποτοξίνωσης 7 ημερών, το οποίο και μας προτείνει να δοκιμάσουμε!

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

Η ΑΓΑΠΗ της Gwyneth Paltrow για την υγιεινή διατροφή είναι γνωστή. Μάλιστα, κάθε χρόνο από το site της προτείνει στους θαυμαστές της ένα πρόγραμμα αποτοξίνωσης που θα τους βοηθήσει να ξεκινήσουν τη χρονιά λίγο πιο ανάλαφροι. Το φετινό της πλάνο detox μας προτρέπει να καταναλώνουμε καθαρές πρωτεΐνες και άφθονα φρούτα και λαχανικά. Εάν, λοιπόν, δεν θέλετε να κάνετε ακόμη τη δίαιτα που σας προτείνουμε στη σελ. 100 και προτιμάτε να δοκιμάσετε κάτι διαφορετικό, πάντα με σύνεση ωστόσο, μπορείτε να κάνετε detox όπως η Gwyneth.

s_bukley/Shutterstock.com, Joe Seer/ Shutterstock.com



FOOD makeover

Αυγό από λιναρόσπορο, ρύζι από κουνουπίδι και μπέικον από μανιτάρια; Σας ακούγονται εξωπραγματικά; Καιρός να αλλάξετε γνώμη και -κυρίως- μαγειρικές συνήθειες. Ήρθε η ώρα να φτιάξετε αλλιώς τα γνωστά σας τρόφιμα!

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**

ΑΝ ΕΧΕΤΕ τροφικές αλλεργίες, αν αποφασίσατε να γίνετε χορτοφάγος, αν ξεκινήσατε νηστεία ή αν απλώς θέλετε να υιοθετήσετε πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, τότε σίγουρα θα αναζητάτε τρόπους να αντικαταστήσετε υλικά που μέχρι τώρα χρησιμοποιούσατε κατά κόρον στη μαγειρική. Ευτυχώς, υπάρχουν ευφάνταστες ιδέες για να συνεχίσετε να απολαμβάνετε τη γεύση των φαγητών σας με πολύ πιο υγιεινά υποκατάστατα.