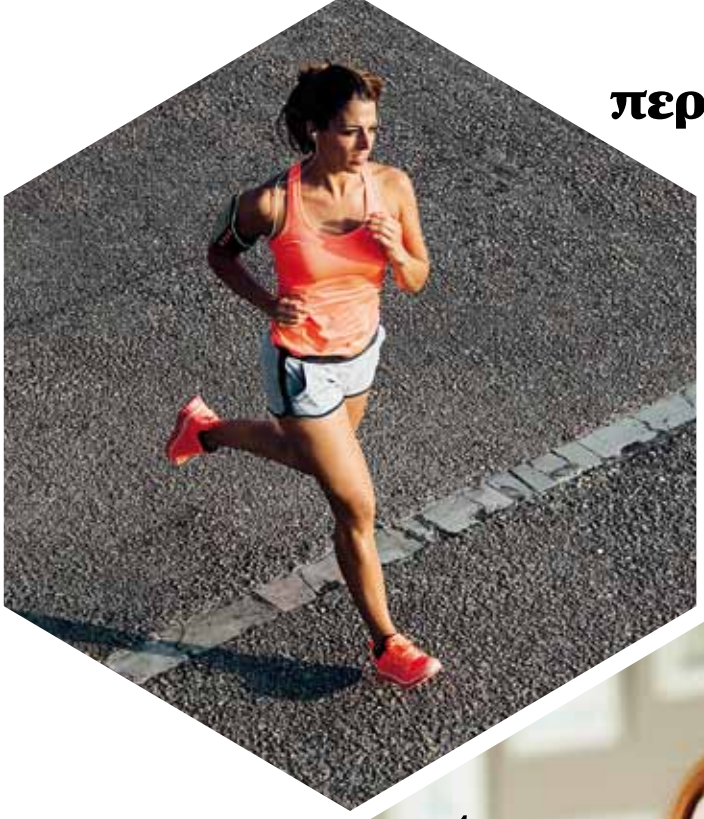
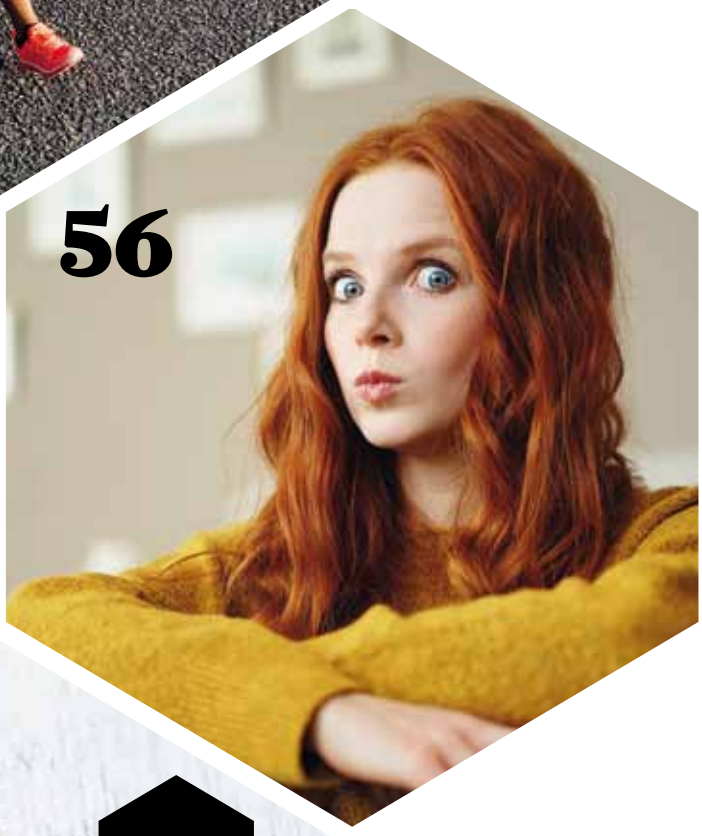
περιεχόμενα

18



26



56

ΥΓΕΙΑ

16 **ΕΠΙΣΤΗΜΗ** Πώς δρα ένα «ψεύτικο» χάπι;

18 **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** Όλα τα μυστικά για να γεμίσετε τις μπαταρίες σας

24 **ΜΥΑΛΟ** Πώς θα γίνουμε ακόμα πιο έξυπνοι

26 **RUNNING** Ένας πλήρης οδηγός για επίδοξους δρομείς

32 **TRENDS** Τα έχετε όλα για το τρέξιμο;

34 **ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ** Προστασία και τόνωση για τα μαλλιά σας

38 **ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ** Θωρακίστε τον σκελετό σας

42 **ΣΤΗΘΟΣ** Τα ξέρετε όλα για τον καρκίνο του μαστού;

46 **ΑΝΑΙΣΘΗΣΙΑ** Διώξτε κάθε φόβο

50 **ΑΝΔΡΑΣ** Γιατί δεν πηγαίνει στον γιατρό;

52 **ΠΑΙΔΙ** Τι σημαίνουν οι ζωγραφιές του;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

56 **ΚΑΧΥΠΟΠΤΟΣ** Μήπως το παρακάνετε με τις υποψίες σας;

58 **ΧΩΡΙΣΜΟΣ** Πώς να τον ξεπεράσετε

62 **ΒΙΑ** Πώς επηρεάζει τον ψυχισμό μας;

BODY & MIND

66 **ΑΝΑΠΝΟΗ** Τεχνικές που διώχνουν το άγχος

68 **ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ** Φυσικές συνταγές από τα χέρια σας

70 **ΛΩΤΟΣ** Στο μικροσκόπιο του μήνα

72 **FOOD EXPERTS** Ενέργεια στο φουλ!

70

68

BEAUTY

76 **ΔΕΡΜΑ** Έχει και αυτό την προσωπικότητά του

80 **ΜΑΛΛΙΑ** Τα βάφουμε μόνες μας στο σπίτι

84 **ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ** Υπάρχουν και στα καλλυντικά μας

76

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

90 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Χάστε βάρος με βάση τον τύπο σας

92 **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ** Προβλήματα υγείας που λύνονται στο πιάτο

96 **ΠΕΨΗ** 7 αμαρτήματα που αναστατώνουν το στομάχι σας

98 **ΔΙΑΙΤΑ** Αδυνατίστε με τον πιο ισορροπημένο τρόπο

102 **DIET EXPERT** Συμβουλές για τους εργένηδες

103 **FOOD ANATOMY** Αναλύουμε το ρόδι

104 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Με πρωταγωνιστές τα φρούτα

FITNESS

110 **STAR** Έχουν και αυτοί τις προτιμήσεις τους στα σπορ

114 **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ** Πώς την επηρεάζει ο μηνιαίος κύκλος

116 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Πρόγραμμα για την κοιλιά και τους γλουτούς

90

LIVING

122 **ΣΠΙΤΙ** Ντουλάπες και συρτάρια. Ώρα για φρεσκάρισμα!

123 **DIY** Καδράκια για το παιδικό δωμάτιο

124 **ΠΟΛΗ** Pokemon Go! Το παιχνίδι που κατέκτησε τον κόσμο

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 **Vita** news

64 **Psychology** news

74 **Eco** news

88 **Beauty** news

108 **Food** news

120 **Fitness** news

126 **Μια βόλτα στην αγορά**

130 **Fit & Famous** Η «Pretty Woman» Julia Roberts αποκαλύπτει!

114

Editor's note

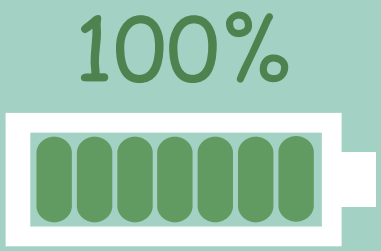
Στον τροπικό του φθινοπώρου

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ. Μεσοφθινόπωρο. Οι περισσότεροι έχουμε ήδη μπει στους ρυθμούς της καθημερινότητας. Σαν να μη μεσολάβησε καλοκαίρι. Μέρες που είναι, λοιπόν, μπήκα σε σκέψεις. Λέω να πάω κόντρα στα αγχωμένα και βαριά πρωινά της Δευτέρας, στη μέρα που μικραίνει, σε αυτήν την πόλη που «βράζει». Αναρωτιέμαι, πόση ευθύνη έχει το γύρω μας και πόση το μέσα μας; Φέτος, λοιπόν, θα επιτεθούμε στη μελαγχολία του φθινοπώρου με άλλα συναισθήματα. Είναι θέμα διάθεσης και πρόθεσης. Άλλωστε, οι διακοπές μπορεί να είναι πίσω μας, αλλά τα οφέλη τους στον οργανισμό μας διαρκούν. Περιλαμβάνουν λιγότερο στρες, ισχυρότερη άμυνα και τόνωση του μεταβολισμού *(σελ. 64)*. Η εποχή αλλάζει και εμείς κάνουμε ένα άλλο ξεκίνημα: Επιλέγουμε συστατικά που μας τονώνουν και μυρωδιές που μας ανεβάζουν *(σελ. 18)*. Παίρνουμε πιο βαθιές αναπνοές *(σελ. 66)*. Μαθαίνουμε πώς θα ξαναβρούμε τον ύπνο μας (στην ειδική έκδοση του «Vita»), αλλά και πώς θα γίνουμε εξυπνότεροι *(σελ. 24)*. Είναι θέμα, λοιπόν, διάθεσης και πρόθεσης. Ηρωίδες και ήρωες όλοι μας μιας ενδιαφέρουσας σεζόν.

Καλό φθινόπωρο

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

Γεμίζουμε ενέργεια!



Η εποχή αλλάζει και εμείς κάνουμε ένα νέο ξεκίνημα «φορτίζοντας» τις μπαταρίες του οργανισμού μας στο φουλ!

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΑΜΕ έναν πρακτικό οδηγό για να γεμίσουμε το «ντεπόζιτο ενέργειας» του οργανισμού μας με απλούς αλλά πρωτότυπους τρόπους. Στόχος να έχουμε την απαραίτητη ενέργεια προκειμένου να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, αλλά και να απολαμβάνουμε όλα όσα μας ευχαριστούν. Ας μην ξεχνάμε άλλωστε ότι με την έλευση του φθινοπώρου έρχεται και το ξεκίνημα της νέας σεζόν, που απαιτεί να είμαστε σε εγρήγορση για να αντεπεξέλθουμε στις ολοένα και αυξανόμενες απαιτήσεις της καθημερινότητας, στο ξεκίνημα της σχολικής χρονιάς και των εξωσχολικών δραστηριοτήτων των παιδιών, στις αμέτρητες εκκρεμότητες που αφήσαμε για «μετά τις διακοπές» σε συνδυασμό με τις νέες που προκύπτουν. Ας δούμε, λοιπόν, όλα όσα πρέπει να κάνουμε για να ανταποκριθούμε στη δουλειά, αλλά και στις σχέσεις μας με τους φίλους και τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Πώς να γίνουμε *πιο έξυπνοι!*

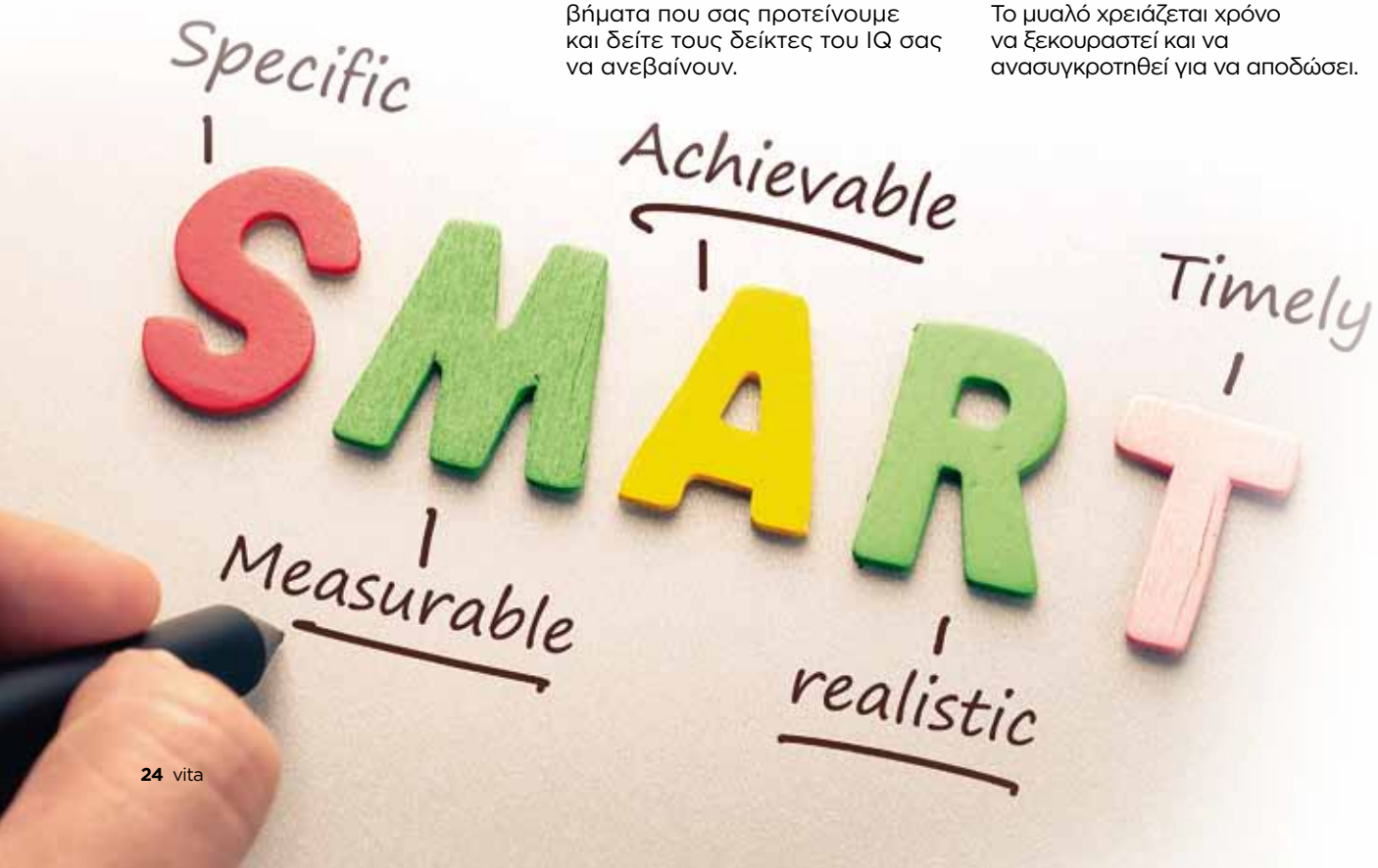
Έξι βήματα για να δυναμώσετε το μυαλό σας με ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας.

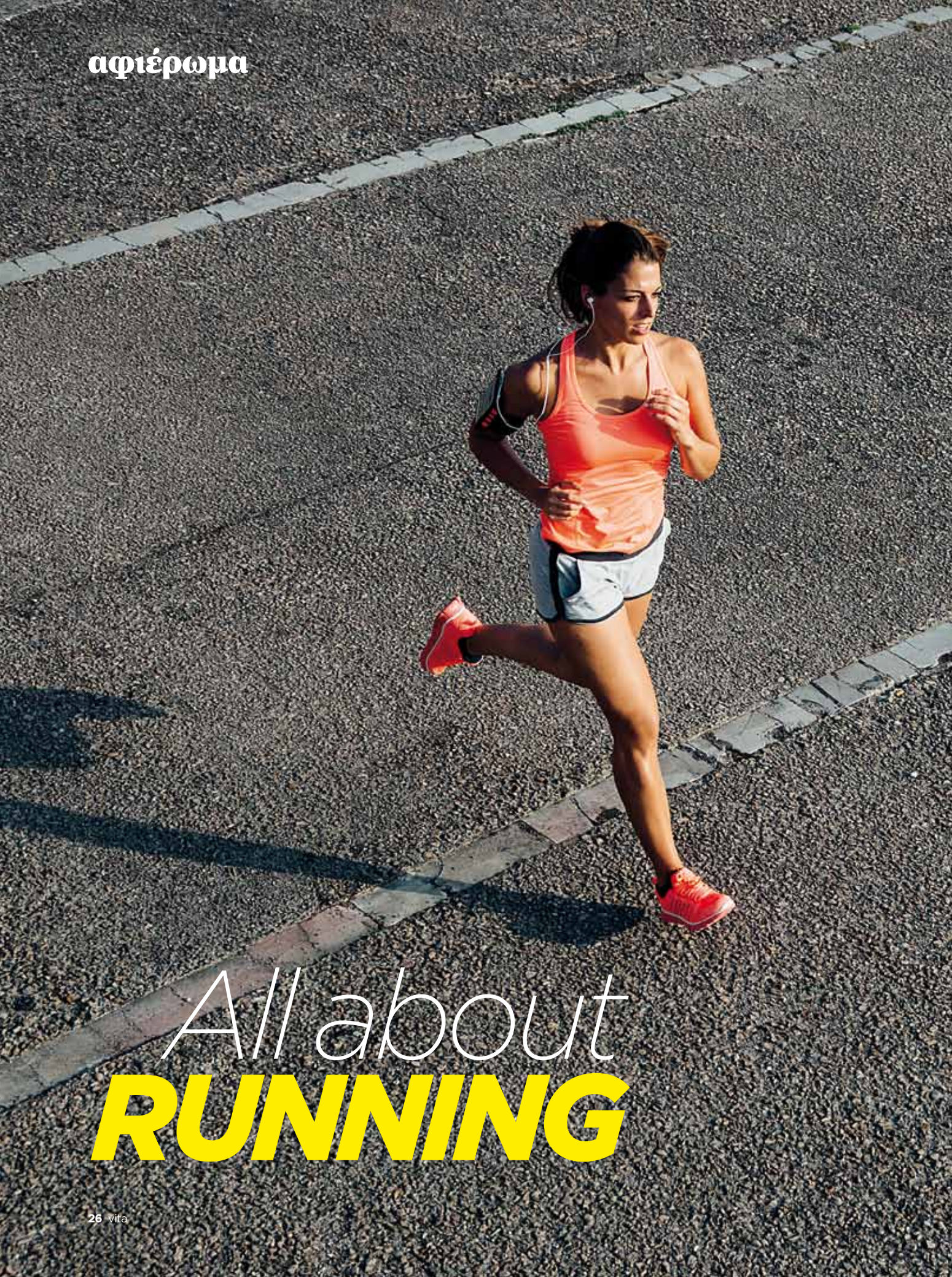
ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Ο ΤΡΟΠΟΣ για να γυμνάσετε το μυαλό σας και να τονώσετε τις νοητικές σας ικανότητες δεν βρίσκεται σε μαγικές συνταγές και δύσκολες λύσεις. Αν θέλετε να γίνετε μικροί Αϊνστάιν, υπάρχουν μικρά αλλά αποτελεσματικά μέτρα που μπορείτε να λάβετε! Εμείς σας παρουσιάζουμε κάποια από αυτά. Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνουμε και δείτε τους δείκτες του IQ σας να ανεβαίνουν.

Βήμα 1ο: *Αποσυνδεθείτε*

Μπορεί η τεχνολογία να κάνει την καθημερινότητά σας πιο εύκολη, αλλά η κατάχρηση έχει και συνέπειες. Επιστήμονες προειδοποιούν πως η συνεχής χρήση της μπορεί να μειώσει την ικανότητά μας να συγκεντρωθούμε. Οι λάτρεις, λοιπόν, του Διαδικτύου και των ηλεκτρονικών συσκευών καλά θα κάνουν να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνουν σε αυτά, καθώς η αγαπημένη τους συνήθεια φαίνεται να επηρεάζει τη συγκέντρωση, τη μνήμη και την ικανότητα λήψης αποφάσεων. Επομένως, υπολογιστές και smartphones στο off, και αν αυτό δεν είναι εφικτό μετά το πέρας του ωραρίου, τότε προσπαθήστε να το κάνετε το Σαββατοκύριακο. Το μυαλό χρειάζεται χρόνο να ξεκουραστεί και να ανασυγκροτηθεί για να αποδώσει.





All about RUNNING

Καίει θερμίδες, σμιλεύει το σώμα, προστατεύει την υγεία, καταπολεμά το στρες… Το τρέξιμο μας προσφέρει τα πάντα, γι' αυτό και εμείς σας αποκαλύπτουμε τα πάντα γι' αυτό σε έναν πλήρη οδηγό, για να ξεκινήσετε δυναμικά τη σεζόν με μέγιστες επιδόσεις.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

ΕΠΙΣΤΡΕΨΑΤΕ στο σπίτι και στους ρυθμούς σας και ξεκινάτε τον προγραμματισμό σας για το φθινόπωρο και τη σεζόν που ξεκινάει; Το «Vita» αναλαμβάνει να σας προετοιμάσει για μια χρονιά γεμάτη αθλητικές διοργανώσεις, αφιερωμένες στο τρέξιμο, και να σας βοηθήσει να απογειώσετε τις επιδόσεις σας. Βέβαια, επειδή οι περισσότεροι δεν είμαστε αθλητές, θα ξεκινήσουμε από τα βασικά πριν φτάσουμε στον... μαραθώνιο, που απαιτεί φυσικά πιο σκληρή και οργανωμένη προετοιμασία.

#1 Get set

Πριν δέσετε τα κορδόνια στα αθλητικά σας και βγείτε στο πλησιέστερο γήπεδο για να τρέξετε, κάντε έναν ιατρικό προαθλητικό έλεγχο, όπου ένας εξειδικευμένος γιατρός, συνήθως καρδιολόγος, θα αξιολογήσει τη συνολική κατάσταση της υγείας σας και την ικανότητά σας να ασκηθείτε. Αν και το τρέξιμο κάνει καλό στην καρδιά και την υγεία εν γένει, μπορεί να υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί (σε περίπτωση π.χ. τραυματισμού, παχυσαρκίας κ.τ.λ.), με βάση τους οποίους ένας γυμναστής ή ένας προπονητής θα σας δώσει το κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης.

Η αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων πριν από την άσκηση μπορεί να βελτιώσει την επίδοση.

#2 Ξεκινάμε... περπατώντας!

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα προγράμματα τρεξίματος ξεκινούν με μερικές εβδομάδες... περπάτημα! Έτσι, θα δώσετε χρόνο στον οργανισμό σας να προσαρμοστεί. Ξεκινήστε με αργούς ρυθμούς και καλύπτοντας μικρές αποστάσεις, και αυξάνετε τον ρυθμό σταδιακά. Στο περπάτημα μπορείτε να έχετε σύντομες περιόδους τρεξίματος, τις οποίες θα αυξάνετε σιγά-σιγά σε κάθε προπόνηση, μέχρι του σημείου να φτάσετε να τρέχετε κατ' αποκλειστικότητα.
Τα παραπάνω είναι ιδιαίτερα σημαντικά σε άτομα με κακή φυσική κατάσταση, αυξημένο σωματικό βάρος ή όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα σε γόνατα, μέση και καρδιά.
Φροντίστε, ακόμα, να μην εξαντλείτε τον οργανισμό σας. Έτσι, αν τη μία μέρα κάνετε μια απαιτητική προπόνηση, την επομένη κάντε μια πιο χαλαρή και καλό είναι να ξεκουράζεστε 1-2 φορές την εβδομάδα και κάθε 3-4 εβδομάδες να ρίχνετε τους ρυθμούς σας, ακολουθώντας ένα πιο χαλαρό πρόγραμμα προπόνησης.
Τέλος, πριν από το τρέξιμο, κάντε έντονο περπάτημα ή πολύ χαλαρό τρέξιμο για 5΄, ώστε να κυκλοφορήσει το αίμα στο σώμα και να προθερμανθούν οι μύες και οι αρθρώσεις. Στο τέλος της προπόνησης περπατήστε για 5΄ και κάντε διατάσεις.

3 tips για να τηρήσετε το πρόγραμμα

1. Αλλάζετε διαδρομή και σκηνικό για να μη βαριέστε. Η αλλαγή αυτή θα κάνει τα χιλιόμετρα να περνούν πιο εύκολα.
2. Βάλτε μουσική, αφού δίνει ρυθμό και σας κάνει να ξεχνάτε την κούραση.
3. Πηγαίνετε για τρέξιμο μαζί με έναν φίλο. Όχι μόνο θα έρθετε πιο κοντά, αλλά θα είστε πιο ασφαλείς σε περίπτωση που κάτι συμβεί και θα ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλον.

Μαθήματα κατά της **τριχόπτωσης**

Μαθαίνουμε να προστατεύουμε και να τονώνουμε τα μαλλιά μας για να μην ξαναχάσουμε... ούτε τρίχα!

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**

Για την υγεία του στήθους

Quiz

Το σύμβολο της μητρότητας και του ερωτισμού μπαίνει στο μικροσκόπιο του «Vita».

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Ένας αληθινός εφιάλτης

Η είδηση για άλλη μία φορά τρομακτική. Εμείς, σοκαρισμένοι και ανίκανοι να αντιδράσουμε, παρακολουθούμε τις εξελίξεις στην τηλεόραση, το τάμπλετ, το κινητό...

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**

ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ μήνες ακούμε συνέχεια άσχημες ειδήσεις για τρομακτικές επιθέσεις, τραγωδίες, δράματα. Το διάβασα κάπου στο Facebook: «Τη φετινή χρονιά τη σκηνοθετεί ο Ταραντίνο». Μαύρο χιούμορ για το αίμα και την παράλογη βία που κατακλύζουν καθημερινά την ειδησεογραφία. Ένα κλαμπ, μια εκκλησία, ένα αεροδρόμιο, μια γιορτή, μια συναυλία, ένα εστιατόριο, ένα fast food, ένα τρένο, ένα καφέ, ένα πολυκατάστημα... Στην Τουρκία, στο Παρίσι, στο Πακιστάν, στο Βέλγιο, στον Λίβανο, στη Γερμανία, στη Νιγηρία, στην Αμερική, στο Λονδίνο... Και ξαφνικά τα πρωτοσέλιδα, οι ειδήσεις που διαβάζουμε βιαστικά στο Facebook ή στο κινητό μας, τα ειδησεογραφικά site που παρακολουθούμε γεμίζουν βία, αίμα, τρόμο και κυρίως παραλογισμό. Χωρίς καμία λογική, ζωές χάνονται στο όνομα κάποιου ή κανενός σκοπού με κοινό παρονομαστή την ψυχική αστάθεια και το μίσος του θύτη κάθε φορά. Και εμείς όλοι ακούμε, διαβάζουμε, παρακολουθούμε... Τι επίδραση έχει άραγε αυτός ο κύκλος της συνεχούς βίας στον ψυχισμό μας;

Είστε φιλόδοξοι και κοινωνικοί ή μήπως μοναχικοί; Σας αρέσουν οι αλλαγές ή μήπως προτιμάτε τη σταθερότητα στη ζωή σας; Έρευνες αποδεικνύουν ότι η προσωπικότητά σας επηρεάζει ακόμη και τον τύπο της επιδερμίδας σας. Πώς; Ανακαλύψτε το διαβάζοντας τα όσα ακολουθούν.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

Τι... προσωπικότητα **έχει το δέρμα σας;**

«ΑΓΧΩΘΗΚΕ και έβγαλε σπυράκι», «Έγινε κατακόκκινος από θυμό», «Άσπρισε από τον φόβο της», «Κοκκίνισε από την ντροπή της». Πόσες φορές, ακόμα και αν καταβάλαμε προσπάθεια να κρύψουμε τα συναισθήματά μας, το δέρμα μας μάς πρόδωσε; Λογικό είναι, αφού το μεγαλύτερο όργανο του σώματός μας συνδέεται άρρηκτα με το νευρικό μας σύστημα. Ορίζει την εξωτερική επιφάνεια του σώματός μας και αποκαλύπτει πληροφορίες για τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας στο παρατηρητικό μάτι ενός τρίτου, όπως εξηγούν οι ψυχολόγοι. Μάλιστα, ο πρώτος που διαπίστωσε ότι υπάρχει αντίδραση του δέρματος στην πειραματική ψυχανάλυση ήταν ο Καρλ Γιουνγκ. Με δεδομένο, λοιπόν, ότι τα συναισθήματά μας είναι κομμάτι της προσωπικότητάς μας, αποτελούν και τη δίοδο μέσω της οποίας το δέρμα και η προσωπικότητά μας συνδέονται αναπόσπαστα.

Χάστε βάρος
ανάλογα με τον τύπο σας

Εντοπίστε τις αδυναμίες σας σε ό,τι αφορά το αδυνάτισμα, βρείτε ποιος είναι ο τύπος σας και κάντε πιο εύκολη την απώλεια βάρους ακολουθώντας τις συμβουλές των ειδικών.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Τα workout των σταρ

Αναρωτιέστε τι γυμναστική κάνουν οι διάσημοι και πώς έχουν αυτά τα τέλεια σώματα; Ήρθε η ώρα να το μάθετε.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

ΜΗΠΩΣ ΖΗΛΕΥΕΤΕ κάθε φορά που βλέπετε τις καλλίγραμμες καμπύλες της Beyoncé και τους γραμμωμένους κοιλιακούς της Kate Hudson; Διαβάστε ποια είναι τα workout και οι αγαπημένες τους ασκήσεις, ενημερωθείτε για τα σπορ που προτιμούν οι διάσημοι και πάρτε ιδέες για να υιοθετήσετε όσα σας ταιριάζουν.

Featureflash Photo Agency/Shutterstock.com