

vita

BEAUTY
**Νεανικό
δέρμα σε
7 ημέρες**

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ
**Αυξήστε τον
στα 20, 30, 40+**

ΠΟΝΟΣ
ΣΤΗ
ΜΕΣΗ
Όλες οι λύσεις

Ψυχολογία

**Η ΔΥΝΑΜΗ
ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ
ΜΕΣΑ ΜΑΣ**

**Body
& Mind**

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ
**Γιατί να
(μην) πάρω**

ANTI-TOXIN
DIET

-4 κιλά
+ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

**Αισθητικές
επεμβάσεις**

*Δίφτινγκ
στο σημείο G*

**3 διαπολόγοι
μάς λένε τα
μυστικά τους**

- Λιγότερο τοξική ζωή
- Τα γιατροσόφια του κόσμου
- Έκζεμα: Αντιμετωπίστε το

3,90 €



ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

Υγεία

- 20 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** Πιο γρήγορος στα 20, στα 30 και στα 40
- 24 ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ** Πόσα γνωρίζουμε γι' αυτήν;
- 26 ΜΕΣΗ** Βάζουμε φρένο στους πόνους
- 30 ΠΑΙΔΙΑ** Πώς μπορούμε να τα κάνουμε πιο έξυπνα
- 32 ΑΝΔΡΕΣ VS ΓΥΝΑΙΚΩΝ** Ποιο είναι το πιο ισχυρό φύλο;
- 36 ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ** Έχω άγχος, να πάρω;
- 38 ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ** Πώς να την ενισχύσουμε
- 42 ΨΕΜΑΤΑ** Υπάρχουν μικρά και μεγάλα, αθώα και ένοχα, ωφέλιμα και επιβλαβή;
- 46 ΣΕΞ** Το λεξικό που λύνει κάθε απορία
- 50 ΥΠΟΠΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ** Ποια σημάδια πρέπει να μας ανησυχήσουν
- 52 ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ** Τα μυστικά που φέρνουν τον πελαργό πιο κοντά
- 56 ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ** Χρυσές συμβουλές για να κρατήσουμε τα μαλλιά μας
- 60 ΔΙΑΡΡΟΙΑ** Λύνουμε τις απορίες... ανάγκης



Body & Mind

- 64 ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΤΟΞΙΚΗ ΖΩΗ**
Πώς να διώξουμε τις τοξίνες από τη ζωή μας
- 66 ΕΚΖΕΜΑ** Η εναλλακτική αντιμετώπιση
- 68 ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ** Κάθε γωνιά της Γης έχει και τα δικά της!
- 72 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ**
Η γκουαράνα
- 74 FOOD EXPERTS** Για γερά νύχια, στιλπνά μαλλιά και λαμπερό δέρμα

«Δεν μπορείς να διδάξεις τίποτα στον άνθρωπο. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να τον βοηθήσεις να ανακαλύψει αυτό που έχει μέσα του», έλεγε ο φυσικός, φιλόσοφος και πατέρας της σύγχρονης αστρονομίας Γαλιλαίος.

Και η ανακάλυψη του εαυτού μας ξεκινά (ιδανικά) από την ώρα που γεννιόμαστε. Οι ψυχολόγοι μάς λένε ότι η ανιδιοτελής αγάπη των γονιών μας είναι ο θεμέλιος λίθος για τη μελλοντική μας ψυχική δύναμη και για την αυτοπεποίθησή μας γενικότερα.

Αλλά από μόνη της η γονεϊκή αγάπη δεν αρκεί. Η ψυχική δύναμη είναι κάτι που δουλεύουμε συνεχώς σε όλη μας τη ζωή. Γι' αυτό, θα πρέπει να την εξασκούμε με την υπομονή. Να την εκπαιδεύουμε με τη γνώση. Και να την αναγνωρίζουμε βλέποντας τα θετικά στοιχεία του εαυτού μας.

Δεν χρειάζονται ειδικά σεμινάρια αυτογνωσίας, 10 λεπτά είναι αρκετά για να αναλογιστούμε τι αγαπάμε αληθινά στον εαυτό μας: το χαμόγελό μας, τη μαγειρική μας, τον αυθορμητισμό μας; Δεν μπορεί, όλοι οι άνθρωποι είμαστε σε κάτι καλοί! Έχουμε κάποιο ταλέντο. Αλλά και αν πιστεύουμε ότι δεν έχουμε, δεν πειράζει. Η θέληση είναι το μεγαλύτερο ταλέντο. Και οι στόχοι μας το μεγαλύτερο κίνητρο! Ένας στόχος για την επόμενη στιγμή ή και -γιατί όχι;- για το υπόλοιπο της ζωής μας.

Και μέσα σε αυτήν τη μικρή εσωτερική μας αναζήτηση αυτό που δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε είναι ότι και οι δυνατοί λυγίζουν. Και οι δυνατοί έχουν αδυναμίες, που όμως τις αναγνωρίζουν. Μαθαίνουν μέσα από αυτές και τις ξεπερνούν. Γονατίζουν και σηκώνονται ξανά. Ξαν τα μωρά όταν μαθαίνουν να περπατούν. Πέφτουν, σηκώνονται και πάλι από την αρχή. Οι δυσκολίες μόνο μας εκπαιδεύουν, δεν μας σταματούν. Άλλωστε, όπως έλεγε και ο γερμανός φιλόσοφος Νίτσε: «Όταν ο άνεμος σου εναντιώνεται, εσύ μαθαίνεις να σαλπάρεις με όλους τους ανέμους».

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



38



68

Beauty

- 78** Skincare news
- 80** Hair news
- 82** **ΜΥΘΟΙ** Διαλύοντας 10+1 μύθους ομορφιάς
- 86** **ΔΕΡΜΑ** Πιο λαμπερό σε 7 ημέρες
- 90** **SEX LIFTING** Οι επεμβάσεις που ανανεώνουν τη λίμπιντο

Διατροφή

- 96** Food news
- 98** **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Με τους πιο γευστικούς συνδυασμούς
- 102** **ANTI-TOXIN** Η δίαιτα που διώχνει κιλά και τοξίνες
- 106** **ΚΑΡΔΙΑ** Ποιες τροφές την αγαπούν
- 108** **ΤΡΕΙΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΝ...** τα μυστικά της διατροφής τους
- 112** **ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟ ΜΕΝΟΥ** Οι τροφές που μας προφυλάσσουν

Fitness

- 116** Fitness news
- 118** **FROZEN** Τα μυστικά της γυμναστικής στο κρύο
- 120** **BLACK & WHITE** Στα αθλητικά μας ρούχα
- 122** **ΠΙΛΑΤΕΣ** Οι ασκήσεις που χαρίζουν ιδανικό σώμα

Μόνιμες στήλες

- 9** Vita news
- 16** Ρωτήσαμε για εσάς
- 18** Eco news
- 126** Μια βόλτα στην αγορά
- 130** **FIT AND FAMOUS** Michelle Dockery



120

ΕΚΔΟΤΡΙΑ Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ Σιμέλα Κολαγκελέ
(skolagele@dolnet.gr)

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ Φωτεινή Βασιλοπούλου
(fvassilopoulou@dolnet.gr)

ART DIRECTORS

Θωμάς Παπανικολάου (thrapanikolaou@dolnet.gr)
Κατερίνα Πατέλη (funky@dolnet.gr)

ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Δημήτρης Ανέστος (danestos@dolnet.gr)

ΣΥΝΤΑΞΗ Άννα Δάλλα (υπεύθυνη ιατρικού, adalla@dolnet.gr), Νίκη Ψάλτη (Vita news, psalti@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vpapasouli@dolnet.gr), Μαρίλη Ευφραιμίδη (mefraimidi@dolnet.gr)

BEAUTY EDITOR Κατερίνα Τσιλιμιδού
(ktsilimidou@dolnet.gr)

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ
Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
Σία Μητσάκου (τηλ.: 211-36.59.757,
smitsakou@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
Αναστασία Χατζηναντωνίου (τηλ.: 211-36.59.892,
achatziantoniou@dolnet.gr)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT MARKET
Μάγδα Γεωργίου (τηλ.: 211-36.59.716,
mgeorgiou@dolnet.gr)

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ
Γεωργία Νάτση (τηλ.: 211-36.59.734, gnatsi@dolnet.gr)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ
Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 546-22, Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310-24.11.97 FAX: 2310-24.37.81

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
Τάνια Ντεντεγιάν (tdedegian@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
Φένια Σκλάβου (thsklavou@dolnet.gr)

ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ - ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
IRIS AEBE

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΤΗΣΙΩΝ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ VITA
Εσωτερικό: 39€
Ευρώπη-Βαλτικές χώρες: 84€
Λοιπές χώρες - Τουρκία - Λοιπή Ρωσία: 90€

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ: 2367
ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ, ΜΕΤΡΗΤΟΙΣ
Χρ. Λαδά 3 και Μιχαλακοπούλου 80

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ
Τηλ.: 211-36.59.767
Fax: 211-36.59.798
e-mail: syndrom@dolnet.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Farré Frédéric/SIC/www.iml.gr

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ Α.Ε.
Μιχαλακοπούλου 80, Αθήνα 115 28.
Τηλ.: 210-77.66.000, 211-36.57.000, 211-36.58.600.
Fax: 211-36.58.601.
E-mail: vita@dolnet.gr

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη ΑΕ

Διοικητικό Συμβούλιο

Σταύρος Π. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος

Παναγιώτης Στ. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος

Μέλη: Στάθης Ελ. Ευσταθιάδης, Νικόλαος Χ. Κορίτσας, Ιωάννης Θ. Κάρταλης, Ιωάννης Ν. Μάνος, Στέργιος Γ. Νέζης, Ιωάννης Ν. Παράσχης, Νικόλαος Γ. Πεφάνης, Νικόλαος Ε. Πιμπλής, Αντώνιος Π. Τριφύλλης, Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

ΠΑΥΛΟ ΣΑΚΚΑ, νευρολόγο-ψυχίατρο, αναπληρωτή καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΔΗΜΑΚΑ**, αλλεργιολόγο, διευθύντρια Αλλεργιολογικής Μονάδας στο Σισμανόγλειο Νοσοκομείο, **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΛΛΙΕΡΗ**, διευθυντή Καρδιολογικής Μονάδας Εμφραγμάτων του Νοσοκομείου «Metropolitan», μέλος του Κολεγίου Καρδιολόγων Η.Π.Α., **ΜΙΧΑΗΛ ΒΙΚΕΛΗ**, νευρολόγο, MSc in Headache Medicine, PhD, γενικό γραμματέα της Ελληνικής Εταιρείας Κεφαλαλγίας, **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΜΠΟΝΑΚΗ**, νευρολόγο, **ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΑΠ. ΣΕΦΕΡΗ**, MD, PhD, νευροχειρουργό, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αθηνών, παθολόγο-φαρμακολόγο, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΕΥΘΥΜΙΟ ΚΑΠΑΝΤΑΝΗ**, ειδικό παθολόγο-διαβητολόγο, **ΙΩΑΝΝΗ ΚΟΤΣΙΡΑ**, χειρουργό οφθαλμίατρο, **ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΜΑΡΑΓΚΟΥ**, γυναικολόγο υπογονιμότητας, **ΕΥΑΓΓΕΛΟ ΜΠΕΛΛΩΝΙΑ**, πλαστικό χειρουργό, **ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΜΠΟΡΟΥΣΑ**, MD, FEBU, ανδρολόγο-χειρουργό ουρολόγο, **ΗΛΙΑ ΝΑΣΤΟ**, γαστρεντερολόγο, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΛΑΜΠΡΟ ΠΑΠΟΥΛΙΑ**, γιατρό Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό-γυναικολόγο, **ΧΡΗΣΤΟ ΡΑΜΜΕΝΟ**, ιατρό ομοιοπαθητικό, **ΓΙΩΡΓΟ ΤΡΟΒΑ**, ενδοκρινολόγο-διαβητολόγο στο Εργαστήριο Έρευνας Παθήσεων Μυοσκελετικού Συστήματος «Θ. Γαροφαλίδης» του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΤΣΕΚΟΥΡΑ**, πλαστικό χειρουργό, **ΣΤΕΦΑΝΟ ΧΑΝΔΑΚΑ**, γυναικολόγο, **ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ**, φαρμακοποιό, **ΜΑΤΙΝΑ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ**, διδάκτορα Φυσιολογίας Θεραπευτικής, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας με εκπαίδευση στη Γνωστική Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΕΛΕΑΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ**, ψυχοθεραπεύτρια-σεξολόγο, **ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΑΠΠΑΤΟΥ**, ψυχολόγο-παιδοψυχολόγο-συγγραφέα, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΕΝΕΔΙΑΤΟΥ**, ψυχολόγο, M.A. Κλινικής Ψυχολογίας, πρόεδρος του Δ.Σ. και επιστημονική υπεύθυνη της Ελληνικής Εταιρείας Διαταραχών Διάρθρωσης «ΜΑΖΙ», **KIM JOHN RAYNE**, ψυχολόγο-σύμβουλο οικογένειας-συγγραφέα, **ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ**, MSc στην Κλινική Διατροφή, διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, **ΔΡ. ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, πρόεδρο του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, **ΜΑΡΙΑ ΔΡΙΛΛΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΝΑΝΤΙΑ ΜΑΡΝΕΡΟΥ**, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΔΑΝΙΕΛΑ ΠΙΣΙΜΙΣΗ**, διαιτολόγο-αθλητική διατροφολόγο, **ΛΕΝΑ ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΥ**, διατροφολόγο-διαιτολόγο με εξειδίκευση στις διατροφικές διαταραχές και την παχυσαρκία, **ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΛΕΚΚΑ**, MSc in Kinesiology, **ΙΩΑΝΝΗ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ**, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, προπονητή ποδηλασίας, **ΜΑΡΙΝΟ ΠΕΪΟ**, προσωπικό γυμναστή, **ΣΟΦΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΚΗ**, βελονοθεραπεύτρια, και τον **ΝΙΚΟ ΔΕΡΙΛΑ**, sous-chef του «Hotel Pentelikon».

Ελέγξτε τον **μεταβολισμό** σας σε κάθε ηλικία

Μείνετε αδύνατοι μια ζωή ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές, που θα κρατήσουν τον μεταβολισμό σας σε εγρήγορση στα 20, στα 30, στα 40, ακόμη και μετά τα 50.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Ε

Είτε προσπαθούμε
σε όλη μας τη ζωή να
χάσουμε βάρος εί-

τε είμαστε από τους
τυχερούς που τρώνε
και δεν παχαίνουν, η
πραγματικότητα εί-
ναι ότι μεγαλώνο-
ντας γίνεται όλο και
πιο δύσκολο να δια-
τηρηθούμε στα κιλά
μας. Οι αλλαγές στον
τρόπο ζωής, όπως
η πολύωρη εργασία
μπροστά στον υπο-
λογιστή και οι αυξη-
μένες ανάγκες που
συνεπάγεται το με-
γάλωμα των παιδιών,
σίγουρα συμβάλλουν
στην αύξηση του βά-
ρους. Ωστόσο, και η
βιολογία παίζει ουσι-
αστικό ρόλο. Από την
ηλικία των 30 ετών,
ο μεταβολικός ρυθ-
μός, δηλαδή ο ρυθ-
μός με τον οποίο το
σώμα μας σε κατά-
σταση ηρεμίας καί-
ει τις θερμίδες που
προσλαμβάνει, μει-
ώνεται κατά 2-5%
κάθε δεκαετία. Με-
τά την εμμηνοπαυση,
η μείωση είναι τόσο
ραγδαία, που θα πρέ-
πει να καίμε τουλάχισ-
τον άλλες 40 θερμί-
δες τη μέρα ώστε να
μη «βάλουμε» επιπλέ-
ον βάρος. Μπορεί όλα
αυτά να ακούγονται
φοβιστικά, αλλά δεν
είναι. Μικρά μυστικά
διατροφής και άσκη-
σης μπορούν να δια-
τηρήσουν την ένδει-
ξη της ζυγαριάς στα-
θερή και να ωφελή-
σουν την υγεία μας.

Στα

20

ΤΙ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

Οι δίαιτες-εξπρές

Σε αυτήν τη δεκαετία της
ζωής μας, σε πρώτο πλάνο
βρίσκονται οι φίλοι, η ανα-
ζήτηση εργασίας, η διασκέ-
δαση. Όσο για τις υγιεινές
διατροφικές συνήθειες, μάλ-
λον είναι εκτός των προτε-
ραιότητων μας. Επιπλέον,
όταν πάρουμε λίγα επιπλέ-
ον κιλά, έχουμε την τάση
να θέλουμε να τα χάσουμε
αμέσως, συχνά υποκύπτο-
ντας στη «γοητεία» μιας δί-
αιτας-εξπρές. Όταν ακολου-
θούμε, όμως, μια μη ισορ-
ροπημένη δίαιτα, τα πρώ-

τα κιλά που χάνουμε είναι
κυρίως υγρά και στη συνέ-
χεια υπάρχει απώλεια μυϊ-
κού ιστού και λίπους, ενώ
όταν τα ξαναπαίρνουμε εί-
ναι κυρίως λίπος. Έτσι, όχι
μόνο παχαίνουμε πάλι, αλλά
τώρα το σώμα μας έχει λιγό-
τερο μυϊκό ιστό και περισ-
σότερο λίπος, επομένως ο
μεταβολισμός είναι πιο αρ-
γός. Πρόκειται για το λεγό-
μενο «φαινόμενο γιο-γιο»,
το οποίο, όταν επαναλαμ-
βάνεται, αυξάνει σταδιακά
το βάρος μας.

ΤΙ ΤΟΝ ΑΥΞΑΝΕΙ

Οργανωμένα γεύματα και τακτική άσκηση

Υιοθετώντας μια υγιεινή διατροφή στην καθημερινότη-
τά μας, αφήνουμε χώρο για τις αγαπημένες μας «παρα-
σπονδίες» (π.χ. ένα λαχταριστό γλυκό ή μια μερίδα πα-
τάτες τηγανητές) μια φορά στο τόσο. Επίσης, καλό είναι
να δίνουμε σημασία και σε ό,τι πίνουμε. Ένα αναψυκτι-
κό πλούσιο σε ζάχαρη ή ένα ποτό με μεγάλη περιεκτικό-
τητα σε αλκοόλ μπορεί να μας γεμίσει με περιττές θερμί-
δες, τις οποίες συνήθως δεν υπολογίζουμε. Ο οργανισμός
μας, πάντως, βρίσκεται στην καλύτερή του φάση, αφού
ο μεταβολικός ρυθμός διανύει την πιο ευνοϊκή του περί-
οδο και η μυϊκή μάζα και η πυκνότητα των οστών είναι
στο υψηλότερό τους επίπεδο. Είναι, λοιπόν, η κατάλλη-
λη στιγμή να αποκτήσουμε το ιδανικό βάρος για τον σω-
ματότυπό μας και να το διατηρήσουμε στο μέλλον. Στό-
χος μας να ανακαλύψουμε δραστηριότητες που μας αρέ-
σουν, ώστε να δημιουργήσουμε μια ευχάριστη συνήθεια
για το μέλλον. Η αεροβική άσκηση (π.χ. τρέξιμο, κολύ-
μπι), 3 φορές την εβδομάδα (από 30'), είναι απαραίτητη
για τη γράμμωση του σώματος και την καλή λειτουργία
της καρδιάς και των πνευμόνων, ενώ οι ασκήσεις μυϊκής
ενδυνάμωσης (π.χ. βάρη) και ευλυγισίας (π.χ. γιόγκα, πι-
λάτες ή ασκήσεις στρέτινγκ), 2 φορές την εβδομάδα, θα
μας βοηθήσουν να «χτίσουμε» το σώμα μας και να διατη-
ρήσουμε την πυκνότητα των οστών μας.

Βρίσκουμε την **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ** μας δύναμη

Όποιοι κι αν είμαστε, όσο προετοιμασμένοι και αν μοιάζουμε, όσο δυνατοί και αν νιώθουμε, κάποια στιγμή οι δυσκολίες της ζωής θα μας κλονίσουν. Σε ποιον θα στραφούμε για να τις αντιμετωπίσουμε; Στον εαυτό μας, αναζητώντας την εσωτερική μας δύναμη.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

«**Λυπόμαστε, αλλά θα πρέπει** να διακόψουμε τη συνεργασία μας. Απολύεστε». «Μπουμ!» «Θέλω να χωρίσουμε. Είμαι ερωτευμένος με κάποιαν άλλη». «Μπουμ!» «Δυστυχώς το σκυλί σας δεν μπορεί να γίνει καλά. Πρέπει να του κάνουμε ευθανασία». «Μπουμ!» Τα παραπάνω είναι ασφαλώς μόνο μερικά από τα μικρότερα ή τα μεγαλύτερα «μπουμ» που θα μας στείλει η ζωή μας. Όλοι δεν έχουμε άλλωστε νιώσει κάποια στιγμή σαν να σκάει δίπλα μας μία βόμβα στο άκουσμα τέτοιων ή και άλλων δυσάρεστων ειδήσεων; Μία «βόμβα» που μας αναστάτωσε, μας μπέρδεψε, μας έκανε να ξεχάσουμε πώς είναι να μπορείς να σταθείς στα πόδια σου, πώς είναι να νιώθεις έστω φυσιολογικά -αν όχι καλά- και πάλι; Και τότε αναρωτηθήκαμε: Πώς θα μπορέσω να συνέλθω; Πώς θα αντεπεξέλθω; Και, βέβαια, δεν είμαστε οι μόνοι που έχου-

με νιώσει κάπως έτσι. Κάθε στιγμή, άνθρωποι ψάχνουν να ανακαλύψουν την εσωτερική τους δύναμη, ώστε να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν αυτά που τους συμβαίνουν και να καταφέρουν να συνεχίσουν τη ζωή τους. Και ας μην έχουμε καμία αμφιβολία. Τελικά, όταν προσπαθούν και έχουν υποστήριξη, τα καταφέρνουν. Να πώς:

Με το παράδειγμα του παρελθόντος

Το να θυμίσουμε στον εαυτό μας το πώς παλέψαμε και νικήσαμε κάτι στο παρελθόν είναι πάντα μία καλή και βοηθητική ιδέα. Χρειάζεται, δηλαδή, να πούμε: «Το ξεπέρασα στο παρελθόν, άρα μπορώ να το ξεπεράσω και τώρα». Ακόμα όμως κι αν δεν έχουμε αντιμετωπίσει την ίδια ή κάποια παρεμφερή κατάσταση, αρκεί ίσως να φέρουμε στον νου μας περιπτώσεις όπου φανήκαμε δυνατοί,



BEAUTY



ΟΜΟΡΦΟΤΕΡΟ ΔΕΡΜΑ ΣΕ 7 ΗΜΕΡΕΣ

Κατά πόσον μπορούμε μόνοι μας να βελτιώσουμε την όψη μας μέσα σε 1 εβδομάδα; «Η διαφορά είναι αισθητή εντός 7 ημερών, αρκεί να ακολουθήσουμε συστηματικά ένα σωστό πρόγραμμα σε συνδυασμό με τις κατάλληλες συνθέσεις», εξηγούν οι δερματολόγοι. Εμείς το κάναμε και ιδού τα αποτελέσματα.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ

«ΤΡΩΜΕ» ΚΑΙ ΠΙΝΟΥΜΕ ΝΕΡΟ

Το δέρμα αντανακλά τη διατροφή μας. Αν, για παράδειγμα, τρεφόμαστε κυρίως με πρόχειρο φαγητό, το δέρμα είναι το πρώτο όργανο που θα μαρτυρήσει την έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό μας. Θα δείχνει θαμπό, άτονο και άχρωμο, πιθανότατα αφυδατωμένο και επιρρεπές στο ξεφλούδισμα. **ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ** Κατ' αρχάς, πίνουμε άφθονο νερό (τουλάχιστον 1 με 1,5 λίτρο). Αποτοξινώνει, καταπολεμά το πρήξιμο και καθαρίζει όλα τα όργανά μας, κατά συνέπεια και το δέρμα μας. Δεύτερον, τρώμε... νερό! Όπως λέει χαρακτηριστικά ο δρ. Howard Murad,

«το νερό που βρίσκεται στα φρούτα και τα λαχανικά ενυδατώνει αποτελεσματικότερα το δέρμα από ό,τι το σκέτο νερό, λόγω των φυτικών ινών τους».

Τρίτον, τσεκάρουμε το ντουλάπι του μπάνιου μας και πετάμε όσα καλλυντικά έχουν λήξει. Πώς θα το καταλάβουμε; Από την ένδειξη στο πίσω μέρος της συσκευασίας ή από την υφή της σύνθεσης, π.χ. αν είναι υδαρής ή έχει αλλοιωμένο άρωμα. Τέλος, πετάμε (ή χαρίζουμε) καλλυντικά που δεν χρησιμοποιούμε σε τακτική βάση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Από το επόμενο κιόλας πρωί, οι σακούλες και το πρήξιμο φαίνονται μειωμένα, ενώ η υφή του δέρματος είναι λιγότερο τραχιά.

ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΝΑΜΕ

- Περιορίζουμε το αλκοόλ, που αφυδατώνει τον οργανισμό.
- Σταματάμε το τσιγάρο, που δυσχεραίνει την κυκλοφορία του αίματος, με αποτέλεσμα να μην οξυγονώνονται τα κύτταρά μας.
- Μειώνουμε την πρόσληψη αλατιού και ζάχαρης. Το πρώτο προκαλεί κατακράτηση και πρήξιμο, ενώ η δεύτερη γερνάει τους ιστούς εξαιτίας μιας χημικής διεργασίας που προκαλεί, της γλυκοζυλίωσης.
- Τρώμε σνακ με αντιοξειδωτικούς καρπούς, όπως μύρτιλο ή κράνο, και πίνουμε τσάι αντί για καφέ, για να σταματήσουμε την οξειδωση.
- Για να κάνουμε πιο ελαστικό και λαμπερό το δέρμα μας, προσλαμβάνουμε λιπαρά οξέα, κυρίως από ψάρια και θαλασσινά.
- Καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, που βοηθάει στην παραγωγή κολλαγόνου.
- Έχουμε πάντα στο ψυγείο μας μπρόκολο, σπανάκι, λαχανάκια Βρυξελλών, εσπεριδοειδή, πιπεριές, ακτινίδια.