Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 214
ΙΟΥΝΙΟΣ 2015

vita

Αφιέρωμα
light
ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

ΔΕΥΤΕΡΗ ΓΝΩΜΗ
Να ρωτήσω και άλλο γιατρό;

8 ΒΟΤΑΝΑ
που ρίχνουν τη χοληστερίνη

FITNESS
Κάψτε λίπος ακίνητοι

ENERGY LOST
Γιατί νιώθουμε συνέχεια εξαντλημένοι;

IYENGAR
Η νέα γιόγκα

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ
Ασκήσεις τόνωσης

Workout για επίπεδη κοιλιά

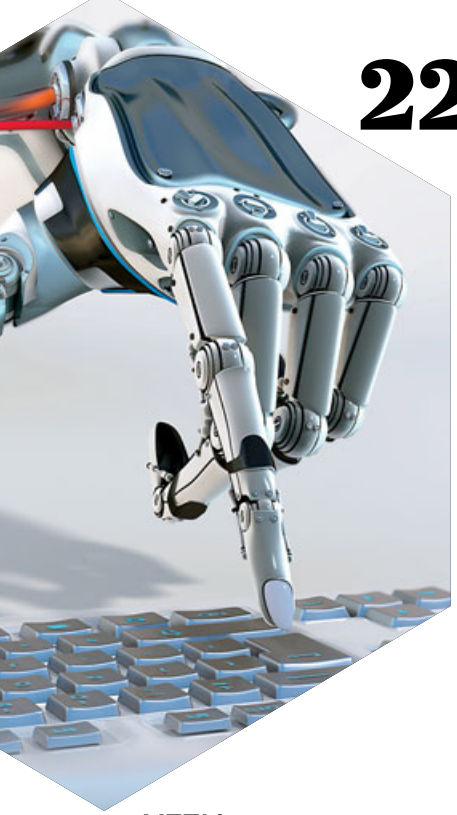
ΔΙΑΙΤΑ
ΕΤΟΙΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

Summer beauty
- **Μεταξένια μαλλιά**
- **Το νεσεσέρ κατά της κυτταρίτιδας**
- **Τα «ναι» και τα «όχι» της αποτρίχωσης**

3,90 €
9 771108 603004 06

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

περιεχόμενα



ΥΓΕΙΑ

8 **VITA DIET COACHING** Η ημερίδα μας

22 **ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ** Η εποχή των (πιο) έξυπνων ρομπότ

26 **ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΕΡΑ** Ο ιδανικός προγραμματισμός, από τις επεμβάσεις μέχρι το ζύγισμα!

30 **ΔΕΥΤΕΡΗ ΓΝΩΜΗ** Πόσο μεγάλη είναι η αξία της;

34 **ΚΟΠΩΣΗ** 10 ερωτήσεις που αποκαλύπτουν την αιτία της

38 **ΟΡΕΞΗ** Τι είναι αυτό που τη βγάζει εκτός ορίων;

40 **ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ** Πώς θα τις αποφύγετε το καλοκαίρι

44 **ΑΝΔΡΑΣ** Ασφαλής στους 2 τροχούς

46 **ΠΑΙΔΙ** Είστε έτοιμοι να... πάει κατασκήνωση;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

52 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ** Δείτε αν είναι μέρος της δικής σας φύσης

56 **ΤΕΣΤ** Ξέρετε να απολαμβάνετε το φαγητό σας;

60 **ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ** Πόσο σίγουροι είστε για τον εαυτό σας;

64 **ΜΑΡΤΥΡΙΑ** Ποτέ δεν είναι αργά για αλλαγές

BODY & MIND

70 **ΣΤΡΕΣ** Το διώχνουμε χωρίς να σηκωθούμε από την καρέκλα

72 **ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Ζέα, η τροφή που δίνει ζωή

74 **IYENGAR YOGA** Γνωρίστε ένα αλλιώτικο στυλ γιόγκα

76 **ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ** 8 θεραπείες να τις πιεις στο φλιτζάνι

80 **FOOD EXPERTS** Χαμογελάστε στον ήλιο

BEAUTY

86 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Αποχαιρετίστε πόντους και κυτταρίτιδα

92 **ΜΑΛΛΙΑ** Πλάνο καλοκαιρινής προστασίας

96 **ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ** Νομίζετε ότι ξέρετε όσα χρειάζεται;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

102 **ΤΡΟΦΙΜΑ LIGHT** Σας λύνουμε όλες τις απορίες

106 **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ** Τελικά τις χρειαζόμαστε;

108 **ΔΙΑΙΤΑ** Σε 20 ημέρες θα είστε έτοιμες για την παραλία

112 **ΦΡΕΣΚΟΙ ΧΥΜΟΙ** Απολαύσεις που χωρούν στο ποτήρι

114 **DIET EXPERT** Μπορεί το υγιεινό να παχαίνει;

115 **FOOD ANATOMY** Μελιτζάνες ιμάμ

116 **TOP 5** Φυτικές ίνες για τον έλεγχο του βάρους

117 **ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ** Οι θερμίδες της ταβέρνας και του ουζερί

120 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Ελαφροί γλυκοί πειρασμοί

FITNESS

126 **ΚΟΙΛΙΑ «ΣΑΝΙΔΑ»** Ένα πρόγραμμα με άμεσα αποτελέσματα

130 **REPLAYCE** Μπήκαμε στον πειρασμό

132 **ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Όταν η ακινησία γυμνάζει

LIVING

136 **DIY** Ένα κομοδίνο-κούνια από ξύλο και σκοινί

137 **DECO** Πνοή καλοκαιριού στη βεράντα και τον κήπο σας

138 **ΣΠΙΤΙ** Πινελιές ανανέωσης στον χώρο σας

141 **ΠΟΛΗ** «Freeday»: Βραδινές βόλτες με ποδήλατο

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

15 **VITA NEWS**

50 **SMALL TALK** με την Ευαγγελία Συριοπούλου

68 **PSYCHOLOGY NEWS**

99 **BEAUTY NEWS**

119 **FOOD NEWS**

134 **FIT NEWS**

139 **BOOKSTORE** Για τον μήνα Ιούνιο σας προτείνουμε

140 **ECO NEWS**

142 **ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ**

146 **FIT AND FAMOUS,** Cate Blanchett

Editor's note

Έτσι ζούμε καλύτερα

Δεν μπορούμε να αλλάξουμε το παρελθόν, αλλά μπορούμε να καταστρέψουμε το παρόν ανησυχώντας για το μέλλον. Προφανώς δεν γίνεται να μείνουμε απαθείς σε όσα συμβαίνουν και να μην προβληματιζόμαστε για όλα όσα θα συμβούν. Κανείς όμως δεν μπορεί να πει με σιγουριά πόσο καλή ή κακή θα είναι η επόμενη μέρα. Κλείνω τα αφτιά μου, λοιπόν, όταν ακούω ότι ο επόμενος χειμώνας θα είναι δύσκολος. Ας μείνουμε στο παρόν, άλλωστε είναι το μόνο που μας ανήκει. Σήμερα, ο καιρός είναι υπέροχος, είναι καλοκαίρι. Η μέρα έχει μεγαλώσει και έχουμε αυτόματα αυτό το φυσικό τονωτικό που μας αλλάζει τη διάθεση. Έρευνες δείχνουν ότι το καλοκαίρι είμαστε πιο υγιείς *(σελ. 15)*. Όταν φεύγουμε από τη δουλειά και είναι ακόμα μέρα, το 24ωρό μας παίρνει παράταση. Ευκαιρία να το εκμεταλλευτούμε, να βγούμε, να γυμναστούμε, να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Να κάνουμε Iyengar γιόγκα, για παράδειγμα, το πιο διαδεδομένο στυλ γιόγκα στον κόσμο, που υπόσχεται να βελτιώσει από τη στάση του σώματός μας μέχρι και την ικανότητα συγκέντρωσής μας *(σελ.74)*. Να καταπολεμήσουμε την κυτταρίτιδα, γιατί σε λίγο θα έρθουμε αντιμέτωπες μαζί της στην παραλία *(σελ. 86)*. Να γυμναστούμε και να κάψουμε λίπος χωρίς να κουνηθούμε *(σελ. 132)*. Να μάθουμε να τρώμε διαισθητικά, όπως τα νήπια, γιατί και το φαγητό μας θα απολαμβάνουμε και τα κιλά που χάνουμε όταν κάνουμε δίαιτα δεν θα ξαναεπιστρέφουν *(σελ. 56)*. Να ανακαλύψουμε πια είναι η καλύτερη μέρα της εβδομάδας για να προγραμματίσουμε μια επέμβαση, να ζυγιστούμε, να συσφίξουμε τις σχέσεις μας *(σελ. 26)*. Έχουμε πολλά να μάθουμε σε αυτό το τεύχος και πολλά να κάνουμε αυτό το καλοκαίρι, όχι όμως περιμένοντας αλλά ζώντας.

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

Είστε μονίμως κατάκοποι και το μόνο που σκέφτεστε είναι οι διακοπές; Ανακαλύψτε την πιθανή αιτία του προβλήματός σας μέσα από 10 ερωτήσεις.

Από τη Μαρία Παπαδοδημητράκη

Μα πού πήγε τόση ΕΝΕΡΓΕΙΑ;

Photos AK IMAGES

Ερώτηση 1η
ΠΟΣΟ ΚΑΦΕ ΗΠΙΑ;

Πίνετε καθημερινά καφέ για το άρωμα, τη γεύση και φυσικά την επίδραση που έχει η καφεΐνη στον οργανισμό σας, αφού πρόκειται για ουσία διεγερτική, που οδηγεί στην έκκριση της αδρεναλίνης. Αν και ένα φλιτζάνι καφέ φαίνεται να γεμίζει τις μπαταρίες σας, η αλήθεια είναι ότι η αίσθηση αυτή είναι προσωρινή, γιατί μετά από λίγο τα επίπεδα της αδρεναλίνης πέφτουν, με αποτέλεσμα να αισθάνεστε εξαντλημένοι. Αυτό οδηγεί σε δεύτερο και τρίτο φλιτζάνι καφέ, βάζοντάς σας έτσι σε έναν φαύλο κύκλο, που τελικά μειώνει την ενεργητικότητά σας.
Κίνηση ματ: Αν πίνετε πολλούς καφέδες, προσπαθήστε να τους περιορίσετε σταδιακά. Μην τους κόψετε απότομα, γιατί έτσι μπορεί να εκδηλώσετε συμπτώματα στέρησης, όπως π.χ. πονοκέφαλο και εκνευρισμό.

Ερώτηση 2η
ΜΗΠΩΣ ΕΧΩ ΧΑΜΗΛΟ ΣΙΔΗΡΟ;

Η ανεπάρκεια σιδήρου, ακόμα και αν δεν προκαλεί αναιμία, μπορεί να προκαλέσει κόπωση. Στην περίπτωση αυτή, το πρόβλημα οφείλεται στην κακή οξυγόνωση του αίματος, εξαιτίας της οποίας τόσο το νευρικό όσο και το μυϊκό σύστημα δεν τροφοδοτούνται με την ενέργεια που χρειάζονται για να λειτουργούν σωστά.
Κίνηση ματ: Για αρχή θα κάνετε μια γενική εξέταση αίματος, ώστε να ελέγξετε τον αιματοκρίτη, τον σίδηρο και τη φερριτίνη. Αν οι τιμές τους είναι χαμηλές, ο γιατρός μπορεί να σας συστήσει κάποιο συμπλήρωμα σιδήρου και να καταναλώνετε τροφές που είναι πολύ καλές πηγές του, όπως το κόκκινο κρέας.

Ερώτηση 3η
ΠΟΤΕ ΠΗΓΑ ΣΕ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟ;

Στην περίπτωση κόπωσης, ο ενδοκρινολόγος συνήθως βρίσκεται στην κορυφή της λίστας των ειδικών που πρέπει να επισκεφτείτε, επειδή μπορεί να πάσχετε από υποθυρεοειδισμό. Στην περίπτωση αυτή ο θυρεοειδής δεν παράγει αρκετές ποσότητες ορμονών Τ3 και Τ4, με αποτέλεσμα ο οργανισμός να μην κάνει αρκετές καύσεις και εσείς να αισθάνεστε αδυναμία και υπνηλία.
Κίνηση ματ: Το πρώτο πράγμα που θα κάνετε είναι μια εξέταση αίματος, ώστε να ελέγξετε τα επίπεδα των ορμονών του θυρεοειδούς. Αν διαγνωστείτε με υποθυρεοειδισμό, ο γιατρός θα σας γράψει θυρεοειδικές ορμόνες σε δισκία και θα σας ζητήσει να παρακολουθείτε την κατάστασή σας.

Ερώτηση 4η
ΡΟΧΑΛΙΖΩ ΤΟ ΒΡΑΔΥ;

Ο ένοχος ονομάζεται υπνική άπνοια και εμφανίζεται στη διάρκεια του ύπνου. Πρόκειται για την απόφραξη των ανώτερων αναπνευστικών οδών, που μπορεί να οδηγήσει σε διατάραξη του ρυθμού αναπνοής, στιγμιαίες διακοπές της, συχνές αφυπνίσεις και δυνατό ροχαλητό.
Κίνηση ματ: Κάντε μερικές μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, π.χ. κόψτε -ή τουλάχιστον περιορίστε- το τσιγάρο και μην καταναλώνετε μεγάλη ποσότητα φαγητού 3 ώρες πριν πέσετε για ύπνο. Φυσικά, μιλήστε στον γιατρό σας, ο οποίος θα σας παραπέμψει σε ένα από τα ειδικά κέντρα ύπνου και θα σας δώσει περισσότερες οδηγίες.

Ερώτηση 5η
ΦΤΑΙΕΙ Η ΔΙΑΙΤΑ;

Δυστυχώς, πολλές είναι οι δίαιτες που απαγορεύουν την κατανάλωση μιας σημαντικής κατηγορίας τροφίμων, των υδατανθράκων, με αποτέλεσμα να προκαλούν κόπωση, μια και ο οργανισμός στερείται μια βασική πηγή ενέργειας. Βέβαια, εξίσου εξαντλητικές είναι και οι δίαιτες αποτοξίνωσης, καθώς και οι στερητικές δίαιτες. Οι πρώτες σάς στερούν πολύτιμες βιταμίνες και οι δεύτερες τις θερμίδες που χρειάζεται καθημερινά το σώμα για να λειτουργεί ικανοποιητικά.
Κίνηση ματ: Οι υπερβολές δεν είναι ποτέ καλές, γι' αυτό περιλαμβάνετε στο διαιτολόγιό σας ποικιλία τροφίμων και θα δείτε την ενεργητικότητά σας να επανέρχεται. Αν θέλετε να χάσετε κιλά, ο διαιτολόγος είναι αυτός που θα σας καθοδηγήσει σωστά.

Ερώτηση 6η
ΠΟΣΟ ΝΕΡΟ ΗΠΙΑ;

Οι ειδικοί επαναλαμβάνουν διαρκώς το πόσο σημαντική είναι η επαρκής ενυδάτωση για τον οργανισμό. Έτσι, ακόμα και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να σας εξαντλήσει, αφού μαζί με το νερό χάνονται και ηλεκτρολύτες, στοιχεία απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία του μυϊκού και του νευρικού συστήματος.
Κίνηση ματ: Έχετε μαζί σας πάντα ένα μπουκαλάκι νερό, για να αυξήσετε τις πιθανότητες να πίνετε. Επίσης,

Παρορμητικοί: Ζωή χωρίς όρια

Σας είναι δύσκολο να αντισταθείτε στις επιθυμίες σας, με αποτέλεσμα να κάνετε πράγματα για τα οποία μετά μετανιώνετε; Παίρνετε βιαστικές αποφάσεις; Θυμώνετε εύκολα; Μήπως η παρορμητική σας φύση κρύβεται πίσω από αυτή τη συμπεριφορά;

Από τη Βάσω Παπασούλη

Photo bauersyndication/www.imi.gr

«Έχω απογοητευθεί με τον εαυτό μου. Τσακώνομαι συχνά με τους συναδέλφους μου στη δουλειά, μιλάω απότομα στα παιδιά μου όταν γυρίζω σπίτι και δεν έχω την υπομονή να κάνω μια ήρεμη συζήτηση με φίλους. Ειλικρινά, δεν καταλαβαίνω τι μου συμβαίνει. Γιατί δεν μπορώ να με ελέγξω;». Η Κατερίνα αδυνατεί να ελέγξει τις αντιδράσεις της και να επιβληθεί στον παρορμητικό της χαρακτήρα. Και όμως, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορεί να ελεγχθεί η παρορμητική συμπεριφορά, ιδιαίτερα όταν αυτή αρχίζει να αποτελεί πρόβλημα για την καθημερινότητά μας και τις σχέσεις μας με τους άλλους.

Οι παρορμητικοί ερωτεύονται με πάθος και παρασύρονται από έντονες συγκινήσεις, αλλά το ίδιο εύκολα απομυθοποιούν τις καταστάσεις που ζουν

Πάθος για το ρίσκο

Οι παρορμητικοί άνθρωποι ξεφεύγουν από τα όρια του υγιούς αυθορμητισμού. Αδυνατούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους και είτε καθοδηγούνται από τις ενορμήσεις τους (π.χ. τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους) είτε παρασύρονται από το περιβάλλον τους (π.χ. επηρεάζονται από το τι θα πουν ή τι θα κάνουν οι γύρω τους). Αφήνουν ανεξέλεγκτα τα πάθη τους και δεν εμπλέκουν τη λογική στις σκέψεις, τις αποφάσεις και τις αντιδράσεις τους. Παρότι χαρακτηρίζονται από παιδικότητα και έντονη ζωή, γνωρίσματα θετικά σε έναν χαρακτήρα, ο παρορμητισμός τούς οδηγεί σε λάθη, αφού τους εμποδίζει να ελέγξουν τις αντιστάσεις τους και να οριοθετήσουν τις αντιδράσεις τους. Επειδή χαρακτηρίζονται από έλλειψη αυτοελέγχου και πειθαρχίας, παίρνουν εύκολα ρίσκα και ενδίδουν σε πειρασμούς. Παρασύρονται από τον ανταγωνισμό, κυνηγούν την επιτυχία και έχουν την τάση να ενεργούν απερίσκεπτα. Ενθουσιάζονται εύκολα και αρπάζουν τις ευκαιρίες που τους παρουσιάζονται χωρίς να αναλογίζονται τις συνέπειες.

«Εύφλεκτη» συμπεριφορά

Ένα στοιχείο που τους χαρακτηρίζει είναι η αστάθεια και η έλλειψη υπομονής. Η συμπεριφορά τους συχνά είναι «εύφλεκτη» και πυροδοτείται μάλλον εύκολα από τις καταστάσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι. Συνήθως ενεργούν βιαστικά, χωρίς κάποιο σχέδιο, και είναι απότομοι. Ενίοτε νιώθουν θυμό όταν εκείνο που επιθυμούν δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί άμεσα. Τόσο οι σχέσεις όσο και οι συνεργασίες τους χαρακτηρίζονται από ασυνέπεια. Παίρνουν πολύ βιαστικές αποφάσεις και όποτε τυχαίνει να αποδειχθούν σωστές, αυτό συμβαίνει από διαίσθηση και όχι επειδή τις σκέφτηκαν λογικά. Λόγω του ότι δεν προγραμματίζουν, οι παρορμητικοί άνθρωποι δεν έχουν κάποια σταθερή μέθοδο σκέψης και δράσης. Έτσι, δεν μπορούν να καταλάβουν γιατί απέτυχαν, ούτε και με ποιον τρόπο θα αποφύγουν να επαναλάβουν το ίδιο λάθος. Απερίσκεπτα φέρονται και σε ό,τι αφορά την υγεία τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι όταν τους παρουσιάζεται κάποιο πρόβλημα υγείας είναι πιο πιθανό να το αμελήσουν παρά να το αντιμετωπίσουν κάνοντας τις απαραίτητες εξετάσεις ή λαμβάνοντας την ενδεδειγμένη αγωγή.

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ: Ασκήσεις τόνωσης

Η σιγουριά για τον εαυτό μας θα μας βοηθήσει σε κάθε τομέα της ζωής μας. Να πώς θα την αποκτήσουμε.

Από την Άννα Δάλλα

Η αυτοπεποίθηση είναι η πίστη στον εαυτό μας, στις δυνατότητές μας, στις ικανότητές μας, είναι αισιοδοξία και θετική διάθεση και μπορεί να αποδειχτεί το μεγαλύτερο πλεονέκτημα στην προσπάθειά μας να πετύχουμε τους στόχους μας. Πώς, όμως, θα την αποκτήσουμε; Σίγουρα παίζει μεγάλο ρόλο η ιδιοσυγκρασία με την οποία γεννηθήκαμε. Επιπλέον, όμως, η αυτοπεποίθηση χτίζεται ήδη από την παιδική ηλικία με τη βοήθεια των γονιών, που πρέπει να αποδέχονται και να ενθαρρύνουν τα παιδιά χωρίς να τα πιέζουν, καθώς και των δασκάλων, που χρειάζεται να βοηθούν τα παιδιά στις προσπάθειές τους, αλλά και να τα μαθαίνουν να αποδέχονται τις αποτυχίες. Σιγά-σιγά, πετυχαίνοντας μικρούς στόχους, μέσα από τις σχολικές επιδόσεις, τα αθλήματα, την κοινωνικοποίηση, τα παιδιά χτίζουν την αυτοπεποίθησή τους. Τι μπορούμε να κάνουμε όμως όταν κάτι δεν έχει πάει καλά σε αυτή την πορεία και δεν νιώθουμε όση αυτοπεποίθηση θα θέλαμε στην ενήλικη ζωή;

1 (Μας) αναγνωρίζουμε όσα πετύχαμε

Μια καλή ιδέα είναι να φτιάξουμε μια λίστα με όλα όσα έχουμε καταφέρει. Μπορούμε να πάρουμε ένα χαρτί και σε μία αριστερή κολόνα να σημειώνουμε το επίτευγμά μας και σε μία δεξιά με μία λέξη τι χρειάστηκε για να το φέρουμε σε πέρας. Επιπλέον, σκόπιμο είναι να υπογραμμίζουμε όλους εκείνους τους στόχους που κάναμε πραγματικότητα, ενώ στο παρελθόν ήμασταν σίγουροι ότι δεν θα τους πετυχαίναμε. Στη συνέχεια, χρειάζεται να καρφιτσώσουμε το χαρτί σε ένα σημείο όπου θα το βλέπουμε και έτσι θα θυμόμαστε και θα παίρνουμε δύναμη από τις επιτυχίες μας. Ας μην ξεχνάμε βέβαια ότι εκτός από τα δικά μας επιτεύγματα μπορούμε να γεμίσουμε δύναμη και έμπνευση και από ανθρώπους του περιβάλλοντός μας.

> **Οι άνθρωποι που εμπιστευόμαστε μας βοηθούν να τονώσουμε την πίστη στον εαυτό μας**

2 Επιλέγουμε τους γύρω μας

Είναι σημαντικό να έχουμε κοντά μας ανθρώπους που μας ενθαρρύνουν και δεν μας επικρίνουν. Αυτό είναι μάλιστα ζωτικής σημασίας όταν η αυτοπεποίθησή μας δεν είναι πολύ μεγάλη, αφού κάθε σχόλιο και επίκριση -ακόμα και αν είναι καλοπροαίρετα- μπορούν να μας αναστατώσουν ή και να μας καταρρακώσουν.

3 Βάζουμε την κατάλληλη μουσική

Όλοι μας ξεχωρίζουμε τραγούδια που μας ανεβάζουν τη διάθεση και μας τονώνουν την αυτοπεποίθηση. Ίσως όμως εκπλαγούμε όταν μάθουμε ότι σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Social Psychology and Personality Science» δεν είναι τελικά οι στίχοι εκείνοι που μας εμπνέουν, αλλά κάποιες συνθέσεις που έχουν έντονο το στοιχείο του μπάσου, όπως το «Billie Jean» του Michael Jackson ή το «Come Together» των Beatles, οι οποίες μας κάνουν να νιώθουμε πιο ισχυροί.

Photos AK IMAGES

Νοκ-αουτ σε κυτταρίτιδα και λίπος

Η γρήγορη απώλεια πόντων και κυτταρίτιδας και η επανασμίλευση της σιλουέτας είναι πάντα μια πολύ ελκυστική ιδέα, ιδίως λίγο πριν από το καλοκαίρι. Γι' αυτό ελπίζουμε πάντα σε μια μαγική κρέμα, που θα μας μεταμορφώσει σε μοντέλα. Υπάρχει;

Από την Κατερίνα Τσιλιμιδού

Η απάντηση είναι δυστυχώς όχι, αν ποντάρουμε μόνο σε αυτήν. Όμως, αν τη χρησιμοποιούμε στο πλαίσιο μιας σωστής διατροφής και άσκησης, τότε μπορούμε να επιταχύνουμε το θετικό αποτέλεσμα.
«Υπάρχουν χιλιάδες κρέμες κατά της κυτταρίτιδας που συμβάλλουν στη βελτίωση της εικόνας του δέρματος, αλλά πρέπει να γνωρίζετε τι ταιριάζει σε εσάς. Προτιμήστε αυτές που περιέχουν καφεΐνη και μαλακτικές ουσίες και χρησιμοποιήστε τις όλο τον χρόνο κάνοντας ελαφρύ μασάζ στις επίμαχες περιοχές», συμβουλεύει η αισθητικός-κοσμετολόγος Μαίρη Φιλιππαίου, υπεύθυνη του «MF Day Spa» (www.mfdayspa.gr).

Τα 5 συστατικά που βοηθούν στην καύση του λίπους

1. Καφεΐνη: Διευκολύνει τη μείωση του λίπους, αφού διεγείρει την παραγωγή του ενζύμου λιπάση, που συρρικνώνει τα λιποκύτταρα.

2. Πιπέρι: Ιδίως ένα συστατικό του, η ξανθοξυλίνη, συμβάλλει στην καύση του λίπους και προλαμβάνει την εγκατάσταση νέου.

3. Εκχύλισμα κισσού: Βοηθά στην αποτοξίνωση και στην καταπολέμηση του πρηξίματος.

4. Κεκρόπια: Φυτό που διασπάει τα λιποκύτταρα. Έχει ιδανικά αποτελέσματα όταν συνδυάζεται με την καφεΐνη.

5. Αιθέρια έλαια άγριου κυπαρισσιού, δεντρολίβανου, μενθόλης και γκουαράνα: Έχουν τονωτικές, αποσυμφορητικές ιδιότητες και ταυτόχρονα κάνουν το δέρμα απαλό.

Tips

- **Απλώνουμε το προϊόν κάνοντας μασάζ** Για να δράσουν τα ισχυρά συστατικά μιας σύνθεσης, πρέπει να διεισδύσουν στο δέρμα. Το ολιγόλεπτο μασάζ τονώνει τη μικροκυκλοφορία και αυξάνει την απορρόφηση των δραστικών συστατικών.
- **Κάνουμε απολέπιση** Χρησιμοποιώντας καθημερινά ένα τρίχινο γάντι ή μια βούρτσα σώματος, ξεφορτωνόμαστε εκατομμύρια νεκρά κύτταρα, αποσυμφορούμε τη λέμφο και λειαίνουμε την υφή του δέρματος.
- **Επιμένουμε στη χρήση της κρέμας όλο τον χρόνο** Η κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος είναι επίμονα συμπτώματα που χρειάζονται συστηματική και όχι περιστασιακή αντιμετώπιση.
- **Χρησιμοποιούμε την κρέμα αδυνατίσματος πριν από τη γυμναστική** Με αυτόν τον τρόπο διεισδύουν ευκολότερα τα δραστικά συστατικά στο δέρμα και βοηθούν το λίπος να απομακρυνθεί από τον οργανισμό.

Τεχνική μασάζ

- Στην περιοχή της κοιλιάς κάνουμε κυκλικό μασάζ, ενώ στην περιοχή των μηρών και των γλουτών κάνουμε μασάζ με κάθετες κινήσεις από τα γόνατα προς τα πάνω.
- Τσιμπάμε το δέρμα με τα δάχτυλά μας πάλι με ανοδική φορά.
- Ασκούμε πίεση στο δέρμα με τα δάχτυλά μας σαν να ζυμώνουμε.

Photo AK IMAGES

Ήρθε η ώρα να απολαύσουμε τη γλυκιά πλευρά της ζωής χωρίς ενοχές! Με τη βοήθεια της Μαρίσα Τσόρτσιλ, διατροφολόγου και σεφ ζαχαροπλαστικής, ετοιμάζουμε ελαφριά επιδόρπια με λιγότερα λιπαρά και ζάχαρη, που παραμένουν πλούσια σε γεύση και απόλαυση.

Γλυκές λιχουδιές

με λίγες θερμίδες

Muffins με σοκολάτα και κεράσια

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ MUFFIN:
- 180 θερμίδες
- 6 γρ. λιπαρά
- 29 γρ. υδατάνθρακες
- 25 mg χοληστερίνη

Muffins με σοκολάτα και κεράσια

Υλικά για 16 muffins
60 ml ηλιέλαιο
44 γρ. κουβερτούρα σε κομμάτια
216 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κουταλάκι μαγειρική σόδα
37 γρ. άγλυκο κακάο
1/4 κουταλάκι αλάτι
223 γρ. υγρή μαύρη ζάχαρη
54 γρ. κεράσια
1 αυγό
135 ml γάλα με χαμηλά λιπαρά
125 γρ. γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
2 κουταλάκια άχνη ζάχαρη (προαιρετικά)

Εκτέλεση
1 Προθερμάνετε τον φούρνο στους 170° C, με τη σχάρα στο μεσαίο επίπεδο. Λαδώστε 16 φόρμες για muffins και αφήστε τις στην άκρη.
2 Βάλτε σε μπεν μαρί τη σοκολάτα μαζί με το λάδι, ανακατεύοντας συχνά μέχρι να λιώσει η σοκολάτα και να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αφήστε τη στην άκρη για 15΄, ώστε να κρυώσει.
3 Σε μια μεγάλη λεκάνη, ανακατέψτε το αλεύρι, τη σόδα, το κακάο, το αλάτι, την υγρή μαύρη ζάχαρη και τα κεράσια.
4 Σε ξεχωριστή λεκάνη, χτυπήστε το αυγό, το γάλα, το γιαούρτι και τη βανίλια.
5 Ρίξτε το κρύο μείγμα σοκολάτας και το μείγμα γιαουρτιού στη λεκάνη με το αλεύρι. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μέχρι να γίνει ενιαίο το μείγμα (μην τα ανακατέψετε παραπάνω από όσο πρέπει, γιατί δεν θα φουσκώσουν σωστά).
6 Μοιράστε τη ζύμη ομοιόμορφα στις φόρμες. Ψήστε για 20-25΄ ή μέχρι να βγαίνει καθαρό το μαχαίρι όταν το βυθίζετε στο κέντρο του muffin. Βγάλτε τα muffins από τον φούρνο και αφήστε τα για 10΄ να κρυώσουν λίγο πριν τα σερβίρετε. Πασπαλίστε με άχνη ζάχαρη αν θέλετε. Τα muffins διατηρούνται τυλιγμένα σε μεμβράνη, σε θερμοκρασία δωματίου, μέχρι 2 ημέρες.

Γρανίτα ξυλάκι σοκολάτα

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΓΡΑΝΙΤΑ:
- 60 θερμίδες
- 1,5 γρ. λίπος
- 12 γρ. υδατάνθρακες
- 0 mg χοληστερίνη

FITNESS

Καλοκαιρινά σπορ!

Μέσα στο νερό οι επιλογές που έχουμε για άθληση και διασκέδαση είναι πολλές. Surfing, windsurfing ή και ιπτάμενο surfing (το λεγόμενο kitesurfing) είναι μερικές από αυτές που δοκιμάζουν την ισορροπία, τη δύναμη, αλλά και την υπομονή και την επιμονή μας. Πρόκειται για αθλήματα που γυμνάζουν όλο το σώμα και κυρίως τους κοιλιακούς, την πλάτη, τους μηρούς και τα χέρια. Καλό είναι, βέβαια, να τα ξεκινήσουμε με τη βοήθεια ενός εκπαιδευτή, για να μάθουμε τη σωστή τεχνική, αλλά και να... πέφτουμε σωστά χωρίς να τραυματιζόμαστε. Όσο για τις καύσεις θερμίδων, δεν θα απογοητευτούμε, μια και μπορεί να ξεπερνούν τις 300 μέσα σε 30΄ (ο υπολογισμός αφορά ένα άτομο 80 κιλών).

ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΕΔΗ **ΚΟΙΛΙΑ**

ΔΟΚΙΜΑΣΑΜΕ ΤΗ **ΜΕΘΟΔΟ REPLAYCE** & ΚΑΙΜΕ ΛΙΠΟΣ **ΑΚΙΝΗΤΟΙ!**

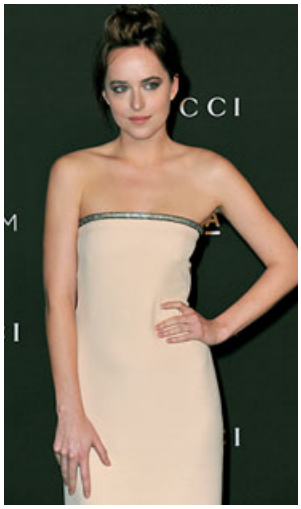
Από τη Νίκη Ψάλτη

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΤΑΝΓΚΟ

Το αργεντίνικο τανγκό αναδεικνύεται πολλαπλά ωφέλιμο για τους ασθενείς με τη νόσο του Πάρκινσον, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου «McGill». Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι ασθενείς που παρακολούθησαν μαθήματα τανγκό για ένα διάστημα 12 εβδομάδων παρουσίασαν σημαντικές βελτιώσεις στην ισορροπία και την κινητικότητά τους, ενώ διαπιστώθηκε και μικρή βελτίωση στις νοητικές τους λειτουργίες.

240

ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΨΟΥΜΕ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΣΗ ΩΡΑ ΜΠΙΤΣ ΒΟΛΕΪ (Ο ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΑΦΟΡΑ ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΤΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΠΟΥ ΚΑΙΕΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ 60 ΚΙΛΩΝ)



ΚΑΛΛΙΟ ΑΡΓΑ ΠΑΡΑ ΠΟΤΕ

Η πρωταγωνίστρια της ταινίας «50 αποχρώσεις του Γκρι», Dakota Johnson, ομολογεί ότι ποτέ δεν υπήρξε λάτρης της γυμναστικής. Για τις ανάγκες όμως της εν λόγω ταινίας, η συστηματική άσκηση ήταν μονόδρομος, μια και το σώμα της έπρεπε να φαίνεται αψεγάδιαστο. Τώρα πια όμως η 26χρονη ηθοποιός έχει εντάξει την άσκηση στην καθημερινότητά της μια και διαπίστωσε ότι χάρη σε αυτή τονώνεται όχι μόνο το σώμα, αλλά και η διάθεσή της.

«Surfing USA»

Η τελευταία τρέλα στο fitness έρχεται από την άλλη μεριά του Ατλαντικού. Πρόκειται για «στεγνό» σέρφινγκ, όπου οι αθλούμενοι ανεβαίνουν πάνω σε μια μηχανοκίνητη σανίδα του σέρφινγκ, η οποία κινείται διαρκώς, αναγκάζοντάς τους να «δουλεύουν» συνέχεια τον κορμό τους προκειμένου να διατηρήσουν την ισορροπία τους. Είναι διασκεδαστικό και έχει αρχίσει να αποκτά πολλούς οπαδούς.

Φυσική κίνηση

Το Nike Free 5.0., από την καινούργια συλλογή Free της Nike, χαρίζει μέγιστη αντικραδασμική προστασία και φυσική κίνηση. Το επάνω μέρος είναι ειδικά επεξεργασμένο, ενώ η διαφορά ύψους μεταξύ φτέρνας και δαχτύλων είναι στα 8 χιλιοστά. Έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να δίνει την αίσθηση της προπόνησης χωρίς παπούτσια, προσφέροντας ταυτόχρονα προστασία και υποστήριξη.

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ ΤΩΡΑ!

Εμπρός
για καλύτερο
σώμα

Αρ. Γν. ΕΟΦ: 55111/07

Κάντε τη σωστή επιλογή στο αδυνάτισμα, με ένα προϊόν που θα κάνει το σώμα σας λεπτότερο, ενώ θα ωφελήσει ταυτόχρονα και την υγεία σας. Το Green Tea PLus περιέχει συνεργικό συνδυασμό τριών πολύ αποτελεσματικών φυσικών συστατικών:

- **L-Καρνιτίνη:** Απαραίτητη για το κάψιμο του λίπους και τη μετατροπή του σε ενέργεια. Χωρίς αρκετή καρνιτίνη στο σώμα μας καμία άλλη ουσία δεν μπορεί να είναι αρκετά αποτελεσματική στο κάψιμο του λίπους.
- **Green Tea:** Το πράσινο τσάι αυξάνει τις καύσεις, μειώνει την όρεξη, είναι δε πολύ ευεργετικό για την υγεία.
- **Citrimax:** Βοτανικό εκχύλισμα που μειώνει την όρεξη και επιβραδύνει το σχηματισμό λίπους.

Nature's Plus®
The Energy Supplements®

Γεν. Αντ/πος: **APOLLONIAN NUTRITION AE**
16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 Παλλήνη
Τηλ.: 210 8100008 - 210 6134604
www.apolloniannutrition.gr • **Κύπρος:** 00357 25761276