

περιεχόμενα

ΥΓΕΙΑ

20 Q&A Οι ενδοφακοί που διορθώνουν τον καταρράκτη

22 ENJOY Λέμε «ναι» στις απολαύσεις της ζωής

28 ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ

Γνωρίζουμε αυτήν την κληρονομική νόσο

32 ΦΑΡΜΑΚΑ Πότε γίνονται επικίνδυνα;

34 ΠΑΙΔΙ Τα παιδιά με EQ δεν αρρωσταίνουν!

38 ΝΕΥΡΑ Γιατί θυμάνωμε με το παραμικρό;

40 ΑΝΔΡΑΣ Τα μυστικά υγείας των διασήμων

42 ΜΙΚΡΟΒΙΑ Εντοπίζουμε τα «στέκια» τους

45 ΔΥΣΦΑΓΙΑ Διαταραχές κατάποσης

49 ΚΙΡΣΟΙ Θεραπεία μιας μέρας

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

50 TOP 10 Δέκα κρίσιμες ερωτήσεις για τον εαυτό μας

52 ΧΙΟΥΜΟΡ Αναλύουμε την επιστήμη του!

55 ΧΑΜΟΓΕΛΑ ΜΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ με οδοντικά εμφυτεύματα

56 ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΟΣ Μπαίνουμε στο μωλό του

58 SUCCESS STORY Η περιπέτεια της Ειρήνης

BODY & MIND

64 ΒΗΧΑΣ Τον καταπολεμάμε εναλλακτικά

67 ΤΣΑΪ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ Ένα φάρμακο στο φλιτζάνι μας

68 ΔΥΣΚΟΙΛΟΤΗΤΑ Φυσικές λύσεις που δίνουν ανάσα

72 ΓΙΟΓΚΑ Ασάνες για πρωινή τόνωση

74 FOOD EXPERTS Για ενέργεια στα ύψη



52

ΧΙΟΥΜΟΡ Αναλύουμε την επιστήμη του!



22

ENJOY Λέμε «ναι» στις απολαύσεις της ζωής



32

ΦΑΡΜΑΚΑ Πότε γίνονται επικίνδυνα;



28

ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ Γνωρίζουμε αυτήν την κληρονομική νόσο

34

ΠΑΙΔΙ Τα παιδιά με EQ δεν αρρωσταίνουν!





86

ΑΝΑΝΕΩΣΗ

Έξυπνες κινήσεις που «σβίνουν» την κούραση



96

ΣΟΚΟΛΑΤΑ Ένας ακατανίκητος πειρασμός

111

ΓΛΙΣΤΡΩΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΠΑΓΟ

ΥΓΕΙΑ | ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ | ΔΙΑΤΡΟΦΗ | FITNESS | BEAUTY

περιεχόμενα

BEAUTY

77 ARRIVALS Για λάμψη από την κορυφή ως τα νύχια

78 ΜΑΣΚΕΣ Σπιτικές συνταγές φροντίδας

80 ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ Η ομορφιά στη Χώρα των Παραμυθιών

86 ΑΝΑΝΕΩΣΗ Έξυπνες κινήσεις που «σβίνουν» την κούραση

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

91 ΡΟΔΙ Ο καρπός της νιότης

92 ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ Μετράμε τις «ύποπτες» θερμίδες

94 DETOX Έξυπνοι τρόποι που μας αποτοξινώνουν

96 ΣΟΚΟΛΑΤΑ Ένας ακατανίκητος πειρασμός

100 ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ «ΓΙΟΓΙΟ» Ένα ρίσκο για την υγεία μας

102 ΓΙΑΤΙ ΤΡΩΜΕ Τι κρύβεται πίσω από κάθε μπουκιά;

104 ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Ετοιμάζουμε ένα επίσημο δείπνο

110 DIET EXPERT Τα superfoods της δίαιτας

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Seasons.agency/AK Images

FITNESS

113 ΚΑΥΣΕΙΣ Γίνονται και χωρίς γυμναστική

114 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ Τον εκπαιδεύουμε να δουλεύει γρήγορα

116 ΑΣΚΗΣΕΙΣ Για δυνατό κορμό και ευλυγισία

LIVING

122 DIY Φτιάχνουμε σαπούνι με λεβάντα

123 ΣΠΙΤΙ Τα μυστικά της art de la table

125 READING ROOM

128 LIVING OUT

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 Η σκέψη του μήνα

11 Vita news

17 Vita list

48 Psychology news

62 Eco news

76 Beauty news

90 Food news

112 Fitness news

126 Μια βόλτα στην αγορά

129 Fit&Famous: Γνωρίζουμε τη Rachel Weisz

130 Last word

| παιδί συναισθηματική ευφυΐα |

Πέρα από την
ισορροπημένη διατροφή
και την άσκηση,
υπάρχει ένας ακόμη
αποδεδειγμένος τρόπος να
μεγαλώσετε παιδιά που
δεν αρρωσταίνουν:
η καλλιέργεια της
συναισθηματικής τους
νοημοσύνης!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ



Το μωστικό
για να μην,
αερωσταίνει

7 διάσημοι σε άψογη φόρμα

Επώνυμοι άνδρες αποκαλύπτουν με ποιους τρόπους διατηρούνται σε άριστη φυσική κατάσταση και προστατεύουν την υγεία τους.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ

Ma τι κάνουν και φαίνονται νεότεροι από την ηλικία τους; Πώς παραμένουν σε φόρμα; Για τους διάσημους είναι πράγματι πιο εύκολο να δείχνουν νέοι, όμορφοι και γυμνασμένοι. Χρήματα, προσωπικοί γυμναστές, προσωπικοί σεφ και στυλίστες, όλα τα έχουν στη διάθεσή τους. Και όμως, κάποια από τα μυστικά τους είναι απλά και δεν έχουν οικονομικό κόστος. Συγκεντρώσαμε τα μυστικά υγείας και ευεξίας επτά διάσημων ανδρών και τα μοιραζόμαστε μαζί σας.

RICHARD GERE

Να τα έχει τετρακόσια μέχρι τα βαθιά γεράματα θέλει ο Richard Gere και κάνει ό,τι περνάει από το χέρι του για να το πετύχει. Ο 67χρονος τζέντλεμαν του Χόλιγουντ, όπου και αν βρίσκεται, διαλογίζεται καθημερινά για να κρατά το μυαλό του νέο. «Προσπαθώ να είμαι πάντα χαρούμενος και ο διαλογισμός με βοηθά να το πετυχαίνω. Με βοηθά να βρίσκω το νόημα της ζωής και να κρατώ το μυαλό μου σε εγρήγορση», τονίζει ο αμερικανός ηθοποιός, ο οποίος έχει υιοθετήσει την πανάρχαια αυτή πρακτική από την ηλικία των 24 ετών.

DAVID BECKHAM

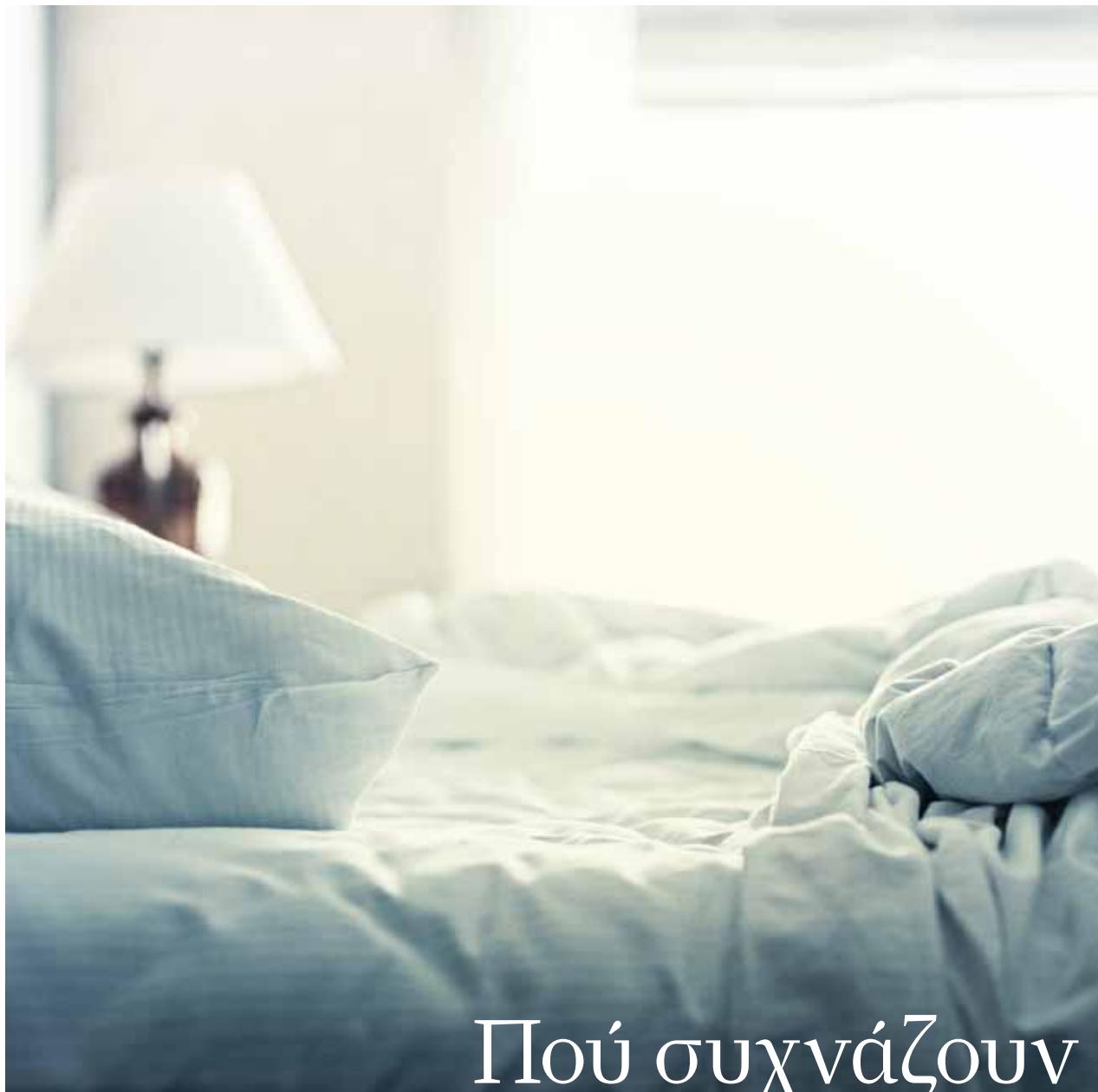
Σχολαστικός με όσα βάζει στο πιάτο του είναι ο David Beckham. Ο 41χρονος πρώην ποδοσφαιριστής, παρότι έχει κρεμάσει τα ποδοσφαιρικά του παπούτσια, εξακολουθεί να προσέχει τη διατροφή του. Ο ίδιος αποκαλύπτει ότι καταναλώνει πολλούς σύνθετους υδατάνθρακες για να έχει ενέργεια, ενώ αντίθετα αποφεύγει τις τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως το άσπρο ψωμί και το άσπρο ρύζι.

PATRICK DEMPSEY

Το μυστικό υγείας και ευεξίας του Patrick Dempsey είναι η γυμναστική. Ο γιατρός του «Grey's Anatomy» και αμέρει της κινηματογραφικής πρωίδας Bridget Jones στην ταινία «Bridget Jones's Baby» κάνει καθημερινά ασκήσεις με βάρη, αλλά πιο πολύ του αρέσουν οι βόλτες με ποδήλατο. «Το ποδήλατο είναι εξαιρετική άσκηση. Γυμνάζει και δυναμώνει ολόκληρο το σώμα και παράλληλα σε βοηθά να κάψεις θερμίδες», δηλώνει ο 50χρονος πιθοποιός. Η αγάπη του για το ποδήλατο είναι τόσο μεγάλη, ώστε το 2009 ξεκίνησε τη διοργάνωση μιας αθλητικής εκδήλωσης («The Dempsey Challenge», <https://www.dempseycenter.org/dempsey-challenge>), που επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο και έχει φιλανθρωπικό χαρακτήρα.



Patrick Dempsey



Πού συχνάζουν τα μικρόβια;

Ποια είναι τα αγαπημένα «στέκια» των μικροβίων; Είναι αυτά που πιστεύουν οι περισσότεροι ή μήπως αλλού φοβόμαστε ότι θα τα συναντήσουμε και αυτά αλλού κάνουν... πάρτι;

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

10 ερωτήσεις-κλειδιά για το 2017

Το ξεκίνημα της νέας χρονιάς είναι η τέλεια ευκαιρία για να γίνετε ο ψυχολόγος του εαυτού σας.
Εκμεταλλευτείτε την!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ



Η επιστήμη του χιούμορε

Μπορεί να μη γελάμε όλοι
με τα ίδια αστεία, το χιούμορ
όμως αποτελεί ένα από τα
πιο σημαντικά κομμάτια της
Ζωής μας και συνιστά έναν
πολύτιμο «πλοηγό» στις
κοινωνικές συναναστροφές,
στην πολιτική, στη
διαφήμιση, ακόμη
και στον έρωτα!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ



Eίτε ακούγεται σε ένα πολύ-
βου έστιατόριο είτε κυρι-
αρχεί σε μια παρέα φίλων
είτε προκαλείται από ένα βί-
ντεο στο You Tube, κάποια εκπομπή ή
ταινία, το γέλιο είναι ένα βασικό κομ-
μάτι της καθημερινής μας ζωής. Πρό-
κειται για ενστικτώδη αντίδραση προ-
γραμματισμένη από τα γονιδιά μας. Γι'
αυτό άλλωστε και αποτελεί έναν διεθνή
κώδικα επικοινωνίας, αφού είναι ίδιο
σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της Γης
και κατ' επέκταση γίνεται κατανοπό
από ανθρώπους κάθε φυλής. Άλλα το
γέλιο δεν θα υπήρχε χωρίς το χιούμορ. Το
χιούμορ είναι εκείνο που προκαλεί
το πηγαίο και ειλικρινές γέλιο, που τό-
σο χρειαζόμαστε και επιζητούμε. Καλό
είναι όμως το χιούμορ να παραμένει λε-
πτό, ώστε να κάνει περισσότερο καλό
παρά κακό.

Ένα παιχνίδι ανταγωνισμού

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα πολ-
λοί στοχαστές έχουν προσπαθήσει να
αποκωδικοποιήσουν το χιούμορ και
έχουν ασχοληθεί με το τι μας κάνει να
γελάμε. Φιλόσοφοι όπως ο Πλάτωνας
και ο Αριστοτέλης, που είχαν ασχολη-
θεί αρκετά με τη μελέτη και την πιθα-
νή δύναμη του χιούμορ, θεωρούσαν ότι
μας κάνουν συχνά να γελάμε οι αποχί-
ες των γύρω μας και κατ' επέκταση
η αισθηση που έχουμε ότι είμαστε ανώ-
τεροι. Αργότερα, ο Thomas Hobbes (που
έζησε τον 17ο αιώνα), στο βιβλίο του
«Λεβιάθαν», χαρακτηρίζει το χιούμορ
ατομιστικό και εγωιστικό και θεωρεί ότι
γι' αυτόν τον λόγο δεν είναι και σκόπι-
μο. Εκφράζει τη θεωρία της ανωτέρ-
τητας και αναλύει ότι το χιούμορ προ-
κύπτει από κάθε περίσταση στην οποία
υπάρχει μια ξαφνική συνειδητοποίηση

του πόσο καλύτεροι είμαστε από τους
άλλους. Έτσι, για παράδειγμα, είναι πι-
θανό να γελάμε με έναν κωμικό που πε-
ριγράφει την ιστορία του, η οποία μας
φαίνεται χειρότερη από την κατάσταση
στην οποία βρισκόμαστε εμείς. Στις μέ-
ρες μας, ο Charles Gruner, που έχει
ασχοληθεί διεξοδικά με τη μελέτη του
χιούμορ στο βιβλίο του «The Game of
Humor», συμφωνεί με τη θεωρία της
ανωτέροτητας του Thomas Hobbes και
αναλύει το γεγονός ότι το χιούμορ δεν
είναι ποτέ τόσο αθώο όσο πιθανώς φαί-
νεται και πηγάζει από τον ανταγωνισμό
μεταξύ των ανθρώπων. Όμως και ο Σί-
γκμουντ Φρόιντ θεωρούσε ότι σχεδόν
πάσα από κάθε αστείο υπάρχει ένα κρυμ-
μένο -όχι τόσο αθώο- νόημα. Άλλα ο
Σίγκμουντ Φρόιντ πίστευε ότι το γέλιο
είναι πολύ χρήσιμο, καθώς μας βοηθά
να απελευθερώνουμε ένταση ακόμα και

Φυσικά φάρμακα για το έντερο

Καιρός να μάθουμε στο έντερό μας... καλούς τρόπους, που θα το βοηθήσουν να γίνει ξανά ενεργό.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ



Φύλλα Αλεξανδρείας

Hδυσκοιλιότητα είναι μια ιδιαίτερα συνηθισμένη και συχνή διαταραχή, που επηρεάζει άμεσα και την ποιότητα της ζωής μας. Υπάρχουν όμως εναλλακτικές λύσεις που προσφέρουν ανακούφιση. Ας δούμε κάποιες που προτείνουν οι ειδικοί.

Έξι ευεργετικά βότανα

Υπάρχουν αρκετά βότανα που μπορούν να βοηθήσουν το έντερό μας ώστε να λειτουργήσει και πάλι ομαλά. Εμείς ξεχωρίσαμε έξι από αυτά και σας τα παρουσιάζουμε.

Φύλλα Αλεξανδρείας ή φύλλα Αιγύπτου

Πρόκειται για θάμνο (επιστημονική ονομασία *Cassia angustifolia*) που φύεται στην Αίγυπτο, στο Σουδάν και στην Ινδία, του οποίου τα φύλλα και οι λοβοί των καρπών του χρησιμοποιούνται παραδοσιακά για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Έχουν καθαρική δράση, την οποία οφείλουν στις σεννοσίδες, ένα από τα κύρια συστατικά τους, ενώ παράλληλα έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τις περισταλτικές κινήσεις του έντερου. Στο εμπόριο μπορεί να συναντήσουμε το φυτό με τα ονόματα σέννα, κασσία ή σιναμική. **Τρόπος λήψης:** Βάζουμε 5-6 αποξηραμένα φύλλα ή λοβούς καρπών να μουσιλάσουν σε νερό αποβραδίς και πίνουμε την άλλη μέρα το πρωί, αφού σουρώσουμε. Εναλλακτικά, ρίχνουμε τα φύλλα σε ένα φλιτζάνι με βραστό νερό και το αφίνουμε για 3-5'. Το φυτό αρχίζει να δρα περίπου 8-10 ώρες μετά τη λήψη του. Επειδή έχει πικρή γεύση, συνιστάται να συνδυάζεται με άλλα βότανα, όπως η γλυκόριζα ή το μάραθο. **Προσοχή:** Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται συχνά και για συνεχόμενα διαστήματα μεγαλύτερα των 2 εβδομάδων (η υπερβολική χρήση μπορεί να προκαλέσει διάρροια, ζαλάδες, εμετούς και πόνο στην κοιλιά).

Ψύλλιο ή πεντάνευρο

Βότανο με υπακτική δράση, το ψύλλιο (*Plantago psyllium L.*) ενισχύει την κινητικότητα του έντερου, χωρίς να το ερεθίζει, ενώ χάρη στην πλούσια περιεκτικότητά του σε υδατοδιαλυτές ίνες έχει την ιδιότητα να απορροφά νερό και να διογκώνεται στον γαστρεντερικό σωλήνα, προάγοντας έτσι τις κενώσεις. Στην αγορά το συνταντούμε και ως ψυλλόχορτο, πλαντάγινο, πλαντάγκο ή βεντουρόχορτο. **Τρόπος λήψης:** Φτιάχνουμε έγχυμα ρίχνοντας 1 κουταλάκι σπόρους του φυτού σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό. Το αφίνουμε για περίπου 8-10', σουρώνουμε και πίνουμε άμεσα, προτού γίνει παχύρρευστο (οι σπόροι του ψυλλίου, όταν αναμειχθούν με νερό, γίνονται σαν ζελέ). Θα πρέπει να καταναλώνεται με άφθονο νερό.

Τα βότανα καλό είναι να λαμβάνονται το βράδυ, διότι θέλουν 6-10 ώρες να δράσουν.

Σπιτικές μάσκες ομορφιάς

Οι πιο απλές και αποτελεσματικές μάσκες ομορφιάς που θρέφουν και προστατεύουν την επιδερμίδα από το κρύο και την ξηρότητα.
Έξτρα πλεονέκτημά τους;
Φτιάχνονται στα γρήγορα, αφού χρειάζονται ελάχιστα υλικά.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ

Για την άτονη, θαμπτή επιδερμίδα ΜΑΣΚΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κουταλιά λιωμένη μαύρη σοκολάτα (με περιεκτικότητα 70% κακάο)
- 1 κουταλιά γιαούρτι (ιδανικά πλήρες)
- 1 κουταλιά μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν-μαρί και στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα υλικά. Αν το μείγμα μας προέκυψε πολύ ρευστό, προσθέτουμε τόσο μέλι όσο χρειάζεται για να αποκτήσει την κατάλληλη πυκνότητα ώστε να σταθεί σε πρόσωπο και λαιμό. Ανακατεύουμε καλά και έπειτα εφαρμόζουμε. Περιμένουμε περίπου 15' και στη συνέχεια ξεπλένουμε πολύ καλά με χλιαρό νερό. Το δέρμα θα αναζωογονηθεί και θα ενυδατωθεί σε βάθος.

INFO

Η σοκολάτα, και κυρίως η μαύρη, εκτός από απολαυστική λιχουδιά, με οφέλη υγείας, είναι και τροφή που συμβάλλει στην πρόληψη των ρυτίδων. Ο λόγος είναι η πλούσια ποσότητα φλαβονοειδών που περιέχει, τα οποία είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά.

Για το ξηρό δέρμα ΜΑΣΚΑ ΘΡΕΨΗΣ ΜΕ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

ΥΛΙΚΑ

- 1 ώριμο αβοκάντο
- 2 κουταλιές παρθένο ελαιόλαδο

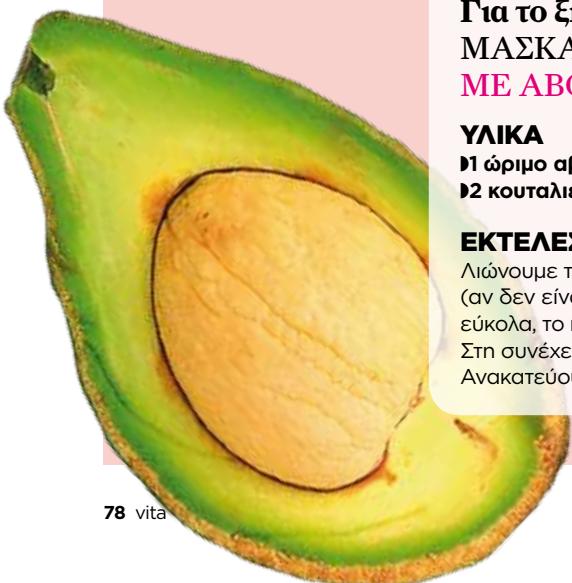
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε το αβοκάντο με ένα πιρούνι (αν δεν είναι αρκετά ώριμο και δεν λιώνει εύκολα, το πολτοποιούμε στο μπλέντερ). Στη συνέχεια, προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει ένας

ομοιόμορφος πολτός και εφαρμόζουμε σε καθαρό πρόσωπο. Περιμένουμε περίπου 20' και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό. Προαιρετικά, τονώνουμε το δέρμα μας με ένα βαμβάκι εμποτισμένο με ροδόνερο, που έχει αντιγραντικές ιδιότητες.

INFO

Το αβοκάντο θεωρείται υπερτροφή και για το δέρμα. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη E, ωφέλιμα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και πολύτιμα καροτενοειδή. Χάρη σε αυτά τα σημαντικά συστατικά, ενυδατώνει, επουλώνει και θρέφει σε βάθος το δέρμα.





Πλαραμθένγια περιπούση

Ρομαντική, ονειροπόλα, δυναμική,
ρεαλίστρια ή παθιασμένη; Πέντε
πρωταγωνίστριες διαχρονικών παραμυθιών
συμβολίζουν πέντε αρχετυπικές γυναικείες
προσωπικότητες και γίνονται μοναδικά
πρότυπα περιποίησης. Εσάς, ποια σας
ταιριάζει περισσότερο;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ

Μίας μερικές φορές αισθάνεστε σαν μικρό παιδί σε έναν κόσμο ενηλίκων, προτιμάτε τα χρώματα στο μακιγιάζ και σας αρέσει να διασκεδάζετε ακόμα και όταν πρόκειται για την περιποίησή σας; Τότε μάλλον η πρωίδια που σας ταιριάζει είναι η Αλίκη της Χώρας των Θαυμάτων. Αν πάλι νιώθετε ξένη σε έναν κόσμο κυνικό, τότε η ρομαντική σας πλευρά είναι η πιο αντιπρωτευτική σας. Ρίξτε μια ματιά σε αυτές τις πέντε πρωίδες διάσπουν παραμυθών που ενσαρκώνουν πέντε διαφορετικές γυναικείες προσωπικότητες και δείτε με ποια έχετε περισσότερα κοινά στοιχεία στο νεσεόέρ σας. Μην ξεχνάτε βέβαια ότι σπανίως θα δείτε ότι σας καθορίζει μόνο ένας τύπος, αλλά ενδεχομένως περισσότεροι ανάλογα με την περίοδο της ζωής σας που διανύετε.

Μικρά διατροφικά διαλείμματα ανάμεσα σε εξόδους, καλέσματα και πλούσια τραπέζια θα σας βοηθήσουν να αποτοξίνωθείτε από το πολύ και λιπαρό φαγητό και θα σας προφυλάξουν από τα επιπλέον κιλά.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Διαλείμματα αποτοξίνωσης

Hπερίοδος των γιορτών ήταν αρκετά επιβαρυντική για τα κιλά μας. Ο μέσος άνθρωπος πάιρνει κατά τη διάρκεια των γιορτών 1 με 2 κιλά. Επιπλέον, επειδή ακόμα και μετά τις γιορτές συνεχίζουμε να βγαίνουμε και να τρώμε, είναι πιθανό τα κιλά αυτά όχι μόνο να εγκατασταθούν στο σώμα μας αλλά και να πολλαπλασιαστούν. Γι' αυτό, στο «Vita» σκεφτήκαμε έναν έξυπνο τρόπο και να ανταποκριθείτε σε καλέσματα και κεράσματα και να μην πάρετε πολλά κιλά με ένα πρόγραμμα αποτοξίνωσης που θα μπορείτε να ακολουθείτε τις ημέρες που δεν θα είστε κάπου καλεσμένοι. Ακολουθώντας το, θα αποτοξίνωθείτε από τα λιπαρά, το αλκοόλ και τη ζάχαρη και γενικότερα θα ισορροπίσετε τη διατροφή σας. Προτείνουμε, λοιπόν, 4 μενού, τα οποία μπορείτε να εφαρμόζετε όποια μέρα της εβδομάδας θέλετε.





Στη χώρα της σοκολάτας

Από τη μια τη δαιμονοποιούμε
και από την άλλη τη λατρεύουμε
και η αλήθεια είναι ότι η
σοκολάτα έχει τη γλυκιά αλλά και
την πικρή της πλευρά.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Γλυκιά ή πικρή, μαύρη ή λευκή, σε
πλάκα ή σε σοκολατάκια, γεμιστή ή
απλή, η σοκολάτα ταξιδεψε,
πολεμήθηκε και λατρεύτηκε όσο
κανένα άλλο προϊόν στον κόσμο. Είναι λαχταριστή
και απολαυστική. Είναι καταστροφή και εξάρτηση.