

marie claire

ΙΟΥΝΙΟΣ 2014

ΣΕΪΛΙΝ ΓΟΥΝΤΑΙ
ΕΝΗΛΙΚΗ ΠΙΑ

ΝΕΑ
ΓΡΑΜΜΗ
ΤΩΡΑ!
ΤΑ ΣΤΑΡ ΓΙΑ
ΤΟΝ ΣΤΑΡ ΣΩΜΑΚΑΙ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΩΜΑΚΑΙ
Η ΗΟΤ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΔΗΜΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ
ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΚΟΥΛΟΥΚΑΚΟΥ
ΣΑΚΙΡΑ
*ΤΕΛΕΙΟ ΣΤΙΛΙΣ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

+ COLOR
BLOOMING
FASHION!



06

9 771108 160417

style
ΑΞΕΣΟΥΑΡ

ΑΠΟ ΑΡΙΣΤΕΡΑ: ΣΑΝΔΑΛΙ
FENDI, FENDI.COM.
ΔΕΡΜΑΤΙΝΗ ΤΣΑΝΤΑ
CELINE, CELINE.COM.
ΣΑΝΔΑΛΙ DOLCE
& GABBANA, DOLCE
& GABBANA BOUTIQUE



καρμιο



ΤΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΤΗΣ ΣΕΖΟΝ
ΕΝΣΩΜΑΤΩΝΟΝΤΑΙ
ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ.

STYLING: VANESSA GIUDICI.

ΦΩΤΟ: PHILIPPE GARCIA

παδάι

Η ΛΕΞΗ ΑΠΟ « ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ

Η ΓΕΝΙΑ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΣΕ
ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ
ΠΕΖΟΔΡΟΜΙΟ
ΜΟΛΙΣ ΣΥΝΑΝΤΟΥΣΕ
ΤΟΝ ΟΡΟ ΦΕΜΙΝΙΣΜΟΣ,
ΒΡΗΚΕ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ
ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗ.
ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΛΑΤΕΙΑ ΛΑΣΚΑΡΑΚΗ

Οι πρώτες μου προσλαμβάνουσες για το φεμινισμό: τέλη '70, αρχές '80. Μαμάδες με κοτλέ παντελόνια. Μπαμπάδες με σοσιαλιστικά μούσια. Το «δωμάτιο απασχόλησης παιδιών» με την πράσινη μοκέτα όπου εγώ και ο αδελφός μου σκοτώνουμε την ώρα μας ζωγραφίζοντας όσο στη διπλανή αίθουσα νεαρά μέλη της Ένωσης Γυναικών Ελλάδος της τοπικής οργάνωσης Αλεξανδρούπολης γράφουν συνθήματα και λόγους και λίστες που προορίζονται (φαντάζομαι εγώ) να κάνουν τους άνδρες τους να σφουγγαρίζουν κι εκείνοι μια στο τόσο το σπίτι. Το μοντέρνο διαμέρισμά μας με τη βιβλιοθήκη, το μπαρ και ένα αντίγραφο της *Γκουέρνικα* πάνω από τον καναπέ. Μυρωδιά από πίπα. Μαρκόπουλος στο πικάπ. Ο μπαμπάς διαβάζει ή γράφει. Έχει δημόσια ζωή. Η μαμά συζητάει για πολιτική και είναι φεμινίστρια –θεωρητικά: μετά τη δουλειά γυρίζει σ' εμάς. Ο μπαμπάς είναι τρυφερός μαζί μας και πιστεύει στην ισότητα –θεωρητικά: όταν λείπει στις ατελείωτες συνεδριάσεις με το κόμμα κάποιος άλλος προ-



mc
TYNAIKEZ



PHOTO: GETTY IMAGES
/IDEAL IMAGE



ΑΠΟ ΠΑΝΩ, ΔΕΞΙΟΣΤΡΟΦΑ:
Η ΛΕΟΝΟΡ ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΛΛΙΑ
(ΑΡΙΣΤΕΡΑ) ΚΑΙ Η ΔΑΝΗ
ΣΕΣΙΛΙΑ ΛΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ
ROOF GARDEN ΤΟΥ
ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟΥ NICOLA.
«ΔΕΝ ΧΑΝΟΥΜΕ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ
ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ.
ΣΤΗ ΔΑΝΙΑ ΕΧΕΙ ΤΡΕΙΣ
ΒΑΘΜΟΥΣ ΚΕΛΣΙΟΥ ΣΗΜΕΡΑ»,
ΛΕΕΙ. Ο ΕΛΙΑ ΚΑΙ Ο ΡΕΓΚΑΝ ΣΤΑ
ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ ΤΟΥ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ. ΑΝ ΚΑΙ
ΘΑ ΜΕΙΝΟΥΝ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙΡΟ
ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ
ΦΡΟΝΤΙΣΟΥΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ.
ΑΛΛΩΣΤΕ Γ' ΑΥΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ
FUN. Η ΛΕΟΝΟΡ ΚΑΙ Η ΣΕΣΙΛΙΑ
ΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΛΕΩΦΟΡΕΙΟΥ
ΣΤΗΝ ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ
ΠΗΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟ
ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΤΟΥΣ. Ο ΚΑΡΛΟΣ
ΚΑΙ Ο ΡΕΓΚΑΝ ΜΕ ΤΑ BOOK
ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΑΝΑ
ΧΕΙΡΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΝΤΑΣ ΝΑ
ΦΥΓΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ
ΚΑΣΤΙΝΓΚ.





ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ
ΕΛΛΑΔΑ ΣΑΝ
ΠΕΡΙΠΛΑΝΩΜΕΝΟΙ
ΝΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ
**ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΑΡΙΕΡΑ ΤΟΥΣ,**
ΣΤΗΝΟΥΝ ΕΔΩ ΜΙΑ
ΜΙΚΡΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.
ΑΠΟ ΤΗ ΛΟΥΚΙΑ ΛΥΚΙΔΗ
ΦΩΤΟ: ΝΙΚΟΣ ΤΣΙΡΟΣ



Οι εποχές μπορεί να άλλαξαν και τα μοντέλα να σπκώνονται από το κρεβάτι τους για πολύ (πάρα πολύ) λιγότερα από δέκα χιλιάδες δολάρια την ημέρα. Καθημερινά, όμως, σε διαφορετικά αεροδρόμια στον πλανήτη, νερά αγόρια και κορίτσια φτάνουν με μια μικρή βαλίτσα στο χέρι για να κυνηγήσουν την επόμενη δουλειά που θα προστεθεί στο book τους και θα χτίσει σιγά-σιγά μια λαμπρή (ελπίζουν) καριέρα. Είναι τα πρόσωπα που βλέπουμε ξεφυλλίζοντας τα γυναικεία και τα ανδρικά περιοδικά. Είναι αυτοί που ανέβηκαν στις πασαρέλες της τελευταίας Exclusive Designers Week στην Αθήνα. Είναι οι σύγχρονοι νομάδες που ταξιδεύουν από Εβδομάδα Μόδας σε Εβδομάδα Μόδας και από πρωτεύουσα σε πρωτεύουσα για να βρεθούν σε πασαρέλες και στούντιο και να γίνουν μέρος του μύθου που περιλαμβάνει όμορφα πρόσωπα και υπέροχα φορέματα.

Με αυτά στο νου ξεκίνησα να συναντήσω τρία αγόρια και τρία κορίτσια από το πρακτορείο X-Ray στο ξενοδοχείο Nicola πίσω από την Ευελπίδων. Ο Καναδός Ρέγκαν και ο Ισπανός Κάρλος με περίμεναν ήδη παίρνοντας το πρωινό τους. Ο τρίτος της παρέας, ο Ιταλός Ελία, είχε καθυστερήσει επειδή μιλούσε στο τηλέφωνο με τη μητέρα του. Απολογείται. Του εξηγώ πως καταλαβαίνω γιατί, ως Ελληνίδα, ξέρω πόσες λεπτομέρειες μπορεί να ρωτήσει στο τηλέφωνο μια Μεσογειακή μάνα.

ΠΟΙΟΣ ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙ
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗ ΜΟΔΑ;
ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ
ΜΑΝΤΕΥΟΥΝ
ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΑΣ
ΚΑΙ ΟΡΙΖΟΥΝ
ΤΙ ΘΑ ΒΡΕΘΕΙ
ΤΕΛΙΚΑ ΣΤΗΝ
ΓΚΑΡΝΤΑΡΟΜΠΑ ΜΑΣ.
ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΒΛΗ ΜΩΡΑΪΤΟΥ



FASHION FORWARD



Λεν είναι λίγες οι φορές που κοιτάζοντας τις τάσεις της εκάστοτε σεζόν αναρωτιόμαστε αν οι δημιουργοί τα λένε μεταξύ τους σε μυστικά σουαρέ πριν χαθεί καθένας στο δικό του σχεδιαστήριο. Ποιος αποφασίζει τελικά τι είναι της μόδας; Ποιος εμπνεύστηκε την επιστροφή του πανκ και του grunge; Πώς εθιστήκαμε στο color blocking και γιατί το sporty είναι τώρα η ισχυρότερη τάση; Το τι θα φορέσουμε το καλοκαίρι ήταν προσχεδιασμένο από καιρό –τόσο καιρό που μόνο ένας έμπειρος trends forecaster θα μπορούσε να προβλέψει. Αν και οι τάσεις που ακολουθούμε στο ντύσιμο δεν μοιάζουν πάντα δική μας απόφαση, την ίδια στιγμή είναι περισσότερο από ποτέ. Υπεύθυνη για το παραπάνω οξύμωρο είναι μια κατηγορία εξειδικευμένων επαγγελματιών της βιομηχανίας της μόδας που εργάζονται σχεδόν παρασκηνιακά. Βασικό μέλημά τους είναι να (μας) παρατηρούν στενά. Ερμηνεύοντας και συνδυάζοντας κοινωνικές, οικονομικές, γεωγραφικές συνθήκες και παραμέτρους ων ουκ έστιν αριθμός, τα μέλη αυτής της ξεχωριστής κατηγορίας ειδικών της μόδας καλούνται να προβλέψουν πριν από μας για μας τις μελλοντικές προτιμήσεις και ανάγκες μας. Αυτές άλλωστε είναι που γεννούν τις επόμενες τάσεις που θα δούμε στα καταστήματα.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΜΕΛΛΟΝΤΟΛΟΓΟΙ

Πρώτοι και θεμελιώδεις κρίκοι στην αλυσίδα των συναρπαστικών επαγγελμάτων που διαμορφώνουν το τοπίο της μόδας είναι οι trends forecasters. Αυτοί είναι που συμβουλεύουν για τις κατευθύνσεις που πρέπει να ακολουθήσουν οι οίκοι-πελάτες τους τουλάχιστον δύο χρόνια πριν οι τάσεις κάνουν την εμφάνισή τους στις συλλογές των σχεδιαστών και στις κολεξιόν των καταστημάτων. Η επιστροφή των '50s και των '60s, των

D

ΟΛΟΣΩΜΗ ΦΟΡΜΑ
ΚΑΙ ΕΣΠΑΝΤΡΙΓΕΣ,
ΟΛΑ JUST CAVALLI,
ΕΡΩΝΥΜΟ Ε>MORE





Surf club

COLORBLOCK

KAI INDIE

ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΔΙΠΛΑ

ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ.

FASHION EDITOR:

MARILENA

KARAGIANNI

PHOTOGRAPHER:

THANASSIS

KRIKIS (10AM)

ROAD TO



TZAKET No 21, NUMEROVENTUNO.COM. ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ KOCCA,
SHOP & TRADE. ΦΟΥΣΤΑ ELISABETTA FRANCHI, ZILLY. ΦΟΥΛΑΡΙ
DOLCE & GABBANA, DOLCE & GABBANA BOUTIQUE. ΣΑΝΔΑΛΙΑ
CHRISTIAN LOUBOUTIN, CHRISTIANLOUBOUTIN.COM

ΠΛΑΤΟ MICHAEL KORS, MICHAELKORS.COM. ΦΟΡΕΜΑ TER ET
BANTINE, TERETBANTINE.COM. ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ, EMPORIO ARMANI.
ΖΩΝΗ MARNI, MARNI.COM

ΓΙΝΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΣΕ ΝΕΕΣ
ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΤΕΧΝΕΣ ΥΦΕΣ.
FASHION EDITOR: PAOLO TURINA
PHOTOGRAPHERS: DRIU+TIAGO



MOROTTO

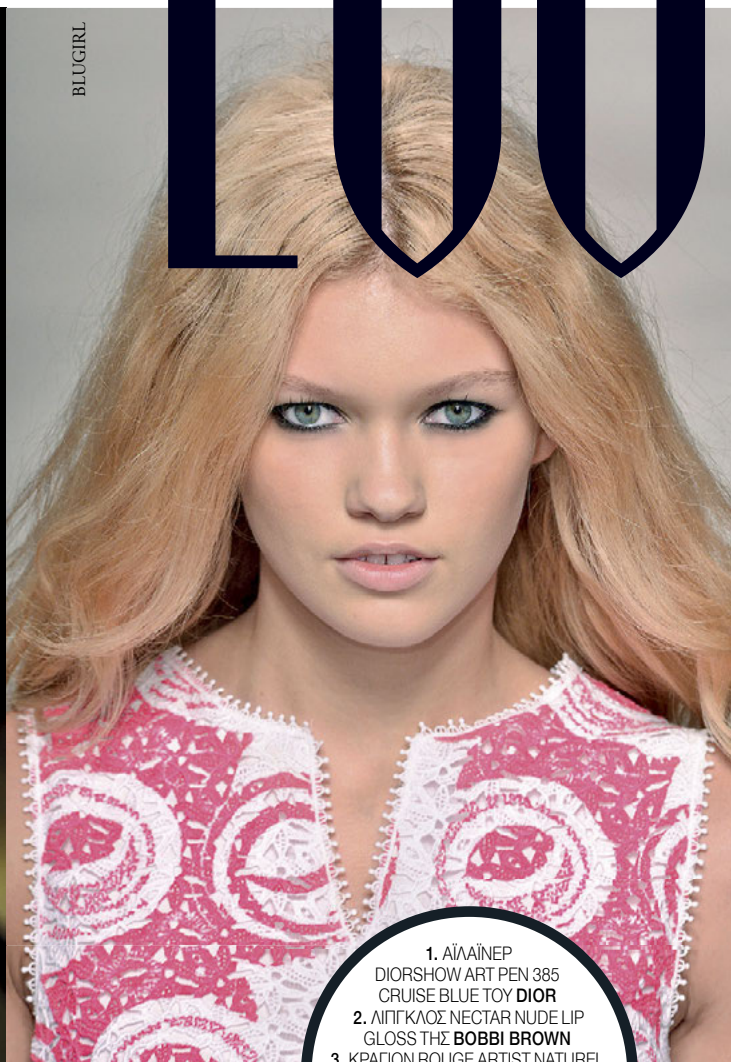
Η ΜΠΡΙΖΙΤ ΜΠΑΡΝΤΟ ΜΕ ΤΟ ΘΡΥΛΙΚΟ ΣΕΞΑΠΙΑ ΤΗΣ ΣΤΟ ΜΟΝΑΧΟ ΤΟ 1968.



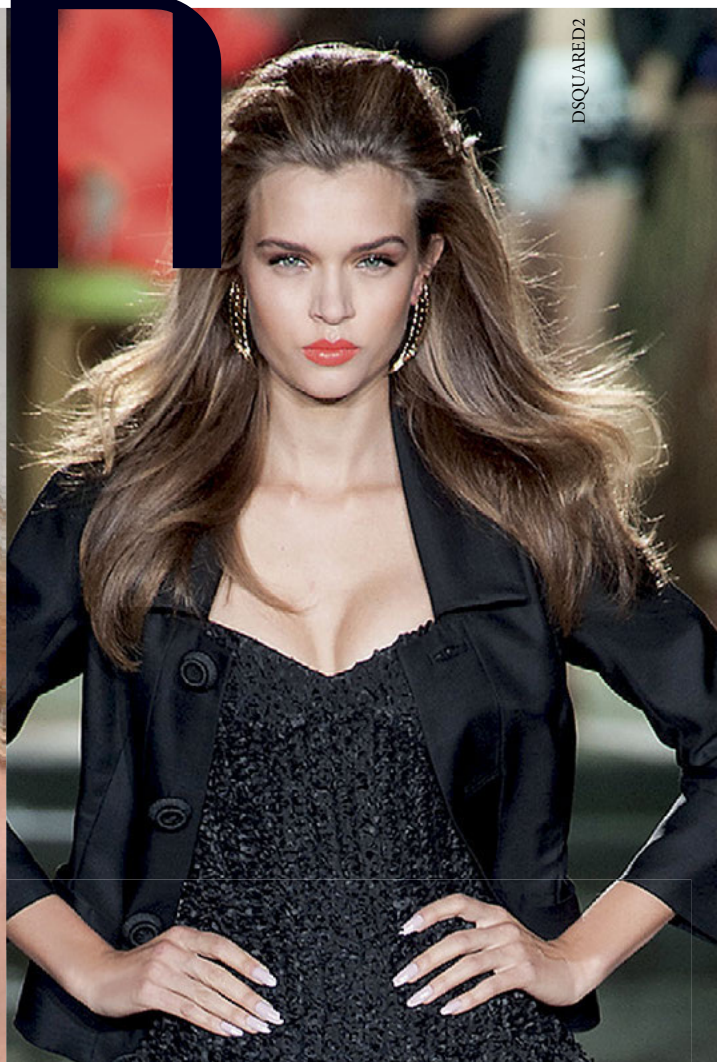
Η σtar με το διαπεραστικό βλέμμα και τα nude χείλη που όρισε την ομορφιά των '60s είναι το πρότυπο για το σέξι λουκ του καλοκαιριού. Η Μπριζίτ Μπαρντό αποτελεί σχεδόν κάθε σεζόν σημείο αναφοράς και έμπνευσης τόσο για τους hair stylists όσο και για τους μακιγιέρ. Αυτήν τη σεζόν όμως το διαφορετικό κρύβεται στις υφές και στο αποτέλεσμα που θέλουν να δώσουν οι make-up artists μέσα από το λουκ. Ένα νέο ύφος μακιγιάζ που, ενώ εμπνέεται από την BB, τώρα αναμειγνύεται με ροκ αναφορές εκπέμποντας τη σωστή δόση θηλυκότητας και δυναμισμού. Η φυσική ματ όψη με τα έντονα grunge μάτια που είχαν τα μοντέλα του οίκου Versace αλλά και η πιο light εκδοχή που είδαμε στην Blumarine με φυσικά χείλη και διακριτικές ροδακινί πινελιές στα ζυγωματικά αποτελούν μια τάση η οποία προσαρμόζεται ανάλογα με το σπλ κάθε γυναίκας. Για όσες επιθυμούν ένα λιγότερο έντονο αποτέλεσμα οι σκούρες σκιές στα μάτια μπορούν να αντικατασταθούν με πιο γήινες αποχρώσεις σε καφέ-γκρι τόνους και εντελώς διάφανα χείλη.

ΚΑΙ Ο ΘΕΟΣ ΕΠΛΑΣΕ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ. ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΕΖΛΟΝΓΚ ΤΗΣ ΚΡΟΥΑΖΕΤ ΣΤΙΣ ΠΑΣΑΡΕΛΕΣ. ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΣΚΑΛΚΩΤΟΥ

BLUGIRL



DSQUARED2



1. ΑΙΛΑΙΝΕΡ
DIORSHOW ART PEN 385
CRUISE BLUE TOY DIOR
2. ΛΙΠΓΚΛΟΣ NECTAR NUDE LIP
GLOSS ΤΗΣ BOBBI BROWN
3. ΚΡΑΓΙΟΝ ROUGE ARTIST NATUREL
NAUGHTY NUDE BLANC ΤΩΝ MAKE UP
FOR EVER (€19,90, SEPHORA)
4. ΜΟΛΥΒΙ ΜΑΤΩΝ BLACK VOLCANIC
MINERALS PROFESSIONAL LONG
LASTING EYELINER ΤΗΣ
KORRES (€9)



GREEN
ΑΣΚΗΣΗ

ECO FITNESS

Η ΝΕΑ ΜΟΔΑ ΤΩΝ ΣΤΑΡ.
ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

Ολοι έχουμε καλούς λόγους για να αποφεύγουμε το γυμναστήριο. Οι σταρ επειδή πρέπει να περνούν πολλές ώρες κάθε μέρα κάνοντας γυμναστική. Εμείς επειδή, να, μωρέ (κάτι θα σκεφτούμε). Η απόγνωση βρέθηκε στο eco-fitness, δηλαδή κάθε μορφή άσκησης που μπορεί να γίνει στη φύση. Έτσι όχι μόνο αυξάνεται η έκκριση της ενδορφίνης, της ορμόνης της ευτυχίας που παράγεται όταν γυμναζόμαστε, αλλά πολλαπλασιάζονται και οι καύσεις. Ο αέρας της εξοχής είναι πιο πλούσιος σε οξυγόνο που βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, βελτιώνοντας με αυτό τον τρόπο την απόδοση του μεταβολισμού. Οι ειδικοί του eco-fitness, βέβαια, το ψάχνουν ακόμα πιο βαθιά: με δεδομένο ότι το σώμα μας είναι σχεδιασμένο για φυσικές κινήσεις (τρέξιμο, πάλι, άρση βαρών, παιχνίδι) και ότι εξελιχθήκαμε σαν είδος σε ένα περιβάλλον όπου έπρεπε να αναπτύξουμε τις δυνάμεις μας, σήμερα, 200.000 χρόνια μετά, η φύση είναι πάντα ο καλύτερος χώρος για να γυμναστούμε **mc**.



ΑΛΕΞΑΝΤΡΑ ΑΜΠΡΟΣΙΟ
ΜΠΙΤΣ ΒΟΛΕΪ, ΤΡΕΙΣΜΟ, ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ. ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΝΑΛΛΑΣΣΕΙ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ ΤΟΥΣ ΧΤΥΠΟΥΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ, ΟΠΩΣ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗΝ ΑΝΗΦΟΡΑ, ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΟΠΩΣ ΤΟ ΠΕΡΙΠΤΗΜΑ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ Ο ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ. Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ: ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ, ΤΗΝ 6ΧΡΟΝΗ ΑΝΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ 2ΧΡΟΝΟ ΝΟΑ.

ΛΕΟΝΑΡΝΤΟ ΝΤΙ ΚΑΠΡΙΟ
Ο 39ΧΡΟΝΟΣ ΛΙΟ, ΓΝΩΣΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΤΟΥ ΠΑΡΑΚΙΝΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΚΑΣΤΟΤΕ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ ΤΟΥ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΙΔΙΟ. ΟΙ ΖΙΖΕΛ, ΜΠΑΡ ΡΑΦΑΕΛΙ, ΕΡΙΝ ΧΙΘΕΡΤΟΝ, ΜΠΛΕΙΚ ΛΑΪΒΛΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΑ Η ΤΟΝΙ ΓΚΑΡΝ ΕΧΟΥΝ ΜΥΗΘΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ, ΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ ΠΟΥ ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΘΕ ΜΥΪΚΗ ΙΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.



ΤΕΪΛΟΡ ΣΟΥΪΦΤ «ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ». ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΧΡΗΣΙΜΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΠΑΡΑΤΣΙ ΠΟΥ ΤΗΝ ΚΥΝΗΓΟΥΝ ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟΥΣ ΛΟΦΟΥΣ ΤΟΥ ΧΟΛΓΟΥΝΤ Ή ΤΡΕΧΕΙ ΣΤΙΣ ΑΚΤΕΣ ΤΗΣ ΧΑΒΑΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΑΪΑΜΙ. ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΟΤΙ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΧΕΙ ΝΟΗΜΑ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΙΔΡΩΝΟΥΜΕ. «ΛΑΤΡΕΥΩ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ. ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΟΛΛΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΚΑΥΣΕΙΣ».



ΕΛ ΜΑΚΦΕΡΣΟΝ
ΓΙΑ ΝΑ ΚΡΑΤΗΘΕΙ ΣΕ ΦΟΡΜΑ ΜΙΑ 50ΧΡΟΝΗ ΜΗΤΕΡΑ ΔΥΟ ΠΑΙΔΙΩΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΩΡΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ: «ΑΝ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ, ΘΑ ΚΑΝΩ ΣΚΙ. ΑΝ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΕ ΘΑΛΑΣΣΑ, ΘΑ ΚΑΝΩ ΣΕΡΦ. ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΙΡΟΔ ΜΟΥ ΟΠΟΥ ΚΑΙ ΑΝ ΠΑΩ ΓΙΑΤΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΤΟ ΤΡΕΙΣΜΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ».



ΖΙΖΕΛ ΜΠΟΥΝΤΧΕΝ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ ΤΟΥ ΠΙΟ ΚΑΛΟΠΛΗΡΩΜΕΝΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΦΕΡΕΙ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝ ΤΗΣ ΠΙΟ ΣΜΙΛΕΥΜΕΝΗΣ ΣΙΛΟΥΕΤΑΣ ΣΤΗ ΜΟΔΑ. ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΟΣ ΔΕΝ ΑΦΗΣΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΕΙΝΕ ΠΙΣΤΗ ΣΤΗ ΠΙΟΓΚΑ, ΣΤΟ ΣΕΡΦ, ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΒΟΛΤΕΣ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ. ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΧΩΡΙΣ ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ, ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΑΥΓΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΨΩΜΙ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ (ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΗΣ ΤΟΝ ΚΗΠΟ). «ΞΕΚΙΝΑΩ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΜΟΥ ΣΤΙΣ 6 ΤΟ ΠΡΩΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟΣΤΕΙΜΜΕΝΟ ΧΥΜΟ ΔΕΜΟΝΙΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΩ ΤΗΝ ΠΕΨΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΣΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΟΞΙΝΕΣ».

ΟΛΙΒΙΑ ΓΟΥΑΪΛΤ ΘΑ ΤΗ ΔΕΙΤΕ ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΙΑΕΙ ΣΤΙΣ ΧΑΒΑΝΕΖΙΚΕΣ ΑΚΤΕΣ, ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΤΟΝ ΜΠΕΝ ΑΦΕΚ, ΝΑ ΤΡΕΧΕΙ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ ΜΕ ΤΟ ΣΚΥΛΟ ΤΗΣ. Η ΟΡΚΙΣΜΕΝΗ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΣ ΟΛΙΒΙΑ ΓΟΥΑΪΛΤ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΣΥΝΕΧΗ ΚΙΝΗΣΗ, ΠΟΣΩ ΜΑΛΛΟΝ ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΗΣ ΕΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ ΤΟ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΦΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ.



ΤΖΕΣΙΚΑ ΜΠΙ ΜΕΓΑΛΩΜΕΝΗ ΣΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΠΟΥ ΕΚΑΝΕ ΡΑΦΤΙΝΓΚ, ΣΠΟΟΥΜΠΟΡΝΤ ΚΑΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΑ ΟΡΗ ΤΟΥ ΚΟΛΟΡΑΝΤΟ, Η ΤΖΕΣΙΚΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ. ΠΡΟΤΙΜΑΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΥΟΡΚΗΣ, ΝΑ ΤΡΕΧΕΙ ΣΤΑ ΠΑΡΚΑ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ. ΤΟ 2010 ΜΑΛΙΣΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕ ΝΑ ΑΝΕΒΕΙ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΝΤΖΑΡΟ.



ΑΪΡΑΝΤ ΜΠΑΛΑΝΤΟΥ Η 18ΧΡΟΝΗ ΚΟΡΗ ΤΗΣ ΚΙΜ ΜΠΑΖΙΝΤΖΕΡ ΕΧΕΙ ΜΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΓΕΜΑΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΧΑΡΗ ΣΤΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΤΗΣ ΣΛΕΪΤΕΡ ΤΡΟΥΤ, ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ ΤΟΥ ΣΕΡΦ. ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΝΕΙ ΣΕΡΦ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΖΟΚΙΝΓΚ - ΤΡΕΧΕΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 3 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ- ΕΝΩ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ ΚΑΙ ΑΠΑΧΟ ΚΡΕΑΣ.



ΝΑΤΑΛΙ ΠΟΡΤΜΑΝ ΟΤΑΝ Η 32ΧΡΟΝΗ ΗΘΕΟΠΙΟΣ ΔΕΝ ΠΡΟΠΟΝΕΙΤΑΙ ΣΑΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΜΠΑΛΑΡΙΝΑ ΠΡΟΤΙΜΑ ΝΑ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΕΤΑΙ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΤΗΣ ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. Η ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟΥΣ ΛΟΦΟΥΣ ΤΟΥ ΛΟΣ ΑΝΤΖΕΛΕΣ ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΓΙΟ ΤΗΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΜΕ ΤΟ ΣΥΖΥΓΟ ΤΗΣ ΜΠΕΝΤΖΑΜΙΝ ΕΧΟΥΝ ΜΠΕΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ.

ΜΙΣΕΛ ΟΜΠΑΜΑ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΚΥΡΙΑ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΖΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΑΘΛΕΙΤΑΙ ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ. ΜΑΛΙΣΤΑ, ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΚΑΜΠΑΝΙΑΣ ΤΟΥ ΛΕΥΚΟΥ ΟΙΚΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ «LET'S MOVE», ΕΧΕΙ ΕΠΙΔΟΘΕΙ ΣΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ, ΤΟ ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ, ΤΟ ΤΕΝΙΣ, ΤΟ ΓΚΟΛΦ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ.

