

# SHOPE

**ΔΙΑΛΕΞΕ**  
ΟΛΑ ΤΑ ΝΕΑ  
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΚΥΤΤΑΡΙΔΑ,  
ΤΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ  
ΚΑΙ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ  
ΠΑΧΟΣ

**ΠΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ «ΑΝΤΙΟ»  
ΣΤΑ ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ**

## ΧΑΣΕ ΛΙΠΟΣ ΟΧΙ ΜΥΣ

οι 6 απόλυτες οδηγίες

**ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ  
ΜΑΥΡΙΣΕΙΣ  
ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ  
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ;**  
η απάντηση στη σελ. 90

**ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΑ  
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ  
ΕΣΕΝΑ ΠΟΥ  
ΣΕ ΧΤΥΠΑΕΙ  
ΤΟ ΑΓΧΟΣ;**

## ΑΜΑΡΥΛΛΙΣ

**«ΕΙΜΑΙ  
ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΗ  
ΑΠΟ  
ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ»**

**BONUS  
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΠΟΥ ΤΗΣ ΧΑΡΙΣΕ  
ΑΥΤΟ  
ΤΟ ΚΟΡΜΙ**

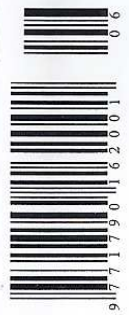
**BIKINI BODY COUNTDOWN**

**ΑΠΟΚΤΗΣΕ  
ΣΕΞΙ ΣΩΜΑ  
ΟΠΟΙΟΣ  
ΚΙ ΑΝ ΕΙΝΑΙ  
Ο ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ  
ΣΟΥ**

**15 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ  
ΝΑ ΚΟΨΕΙΣ  
ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ**

**ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΒΓΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ**

## 5 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΣΒΗΝΟΥΝ ΚΑΘΕ ΑΤΕΛΕΙΑ

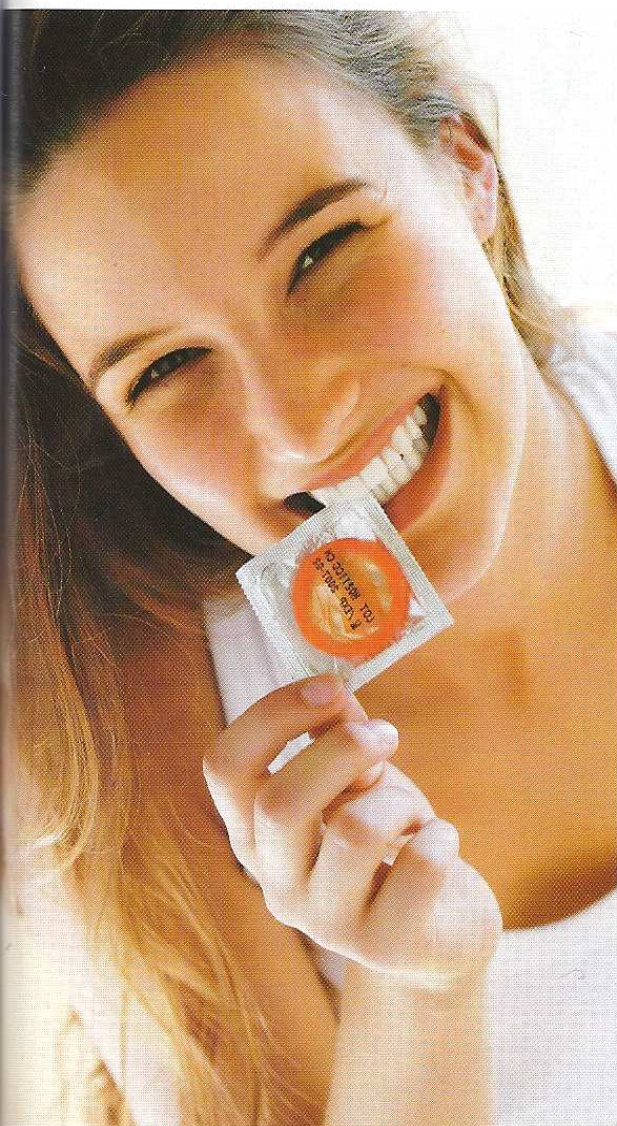


# Ενημερώσου και προστατέψου από την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

Όσο περισσότερα γνωρίζεις για την αντισύλληψη τόσο καλύτερα θα μπορέσεις να προγραμματίσεις τη ζωή σου όπως εσύ την ονειρεύεσαι.



Συνεργάστηκε ο Θωμάς Γκίκας, μαιευτήρας-γυναικολόγος



μεθόδους αντισύλληψης. Οι βασικές είναι: το προφυλακτικό, το σπιράλ, τα ανιουλληπικά χάπια και το γυναικείο προφυλακτικό. Μια ειλικρινής και ουσιώδης συζήτηση μαζί του μπορεί να σε οδηγήσει στη σωστή επιλογή μεθόδου αντισύλληψης που ταιριάζει στις δικές σου, προσωπικές ανάγκες.

## ΛΥΣΕ ΤΙΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΣΟΥ

● «Εάν υπολογίζω τις ημέρες του κύκλου μου, είναι ασφαλές να κάνω σεξ χωρίς να παίρνω προφυλάξεις;»

«Όχι. Είναι επικίνδυνο να βασίζεσαι στους υπολογισμούς σου, ειδικά αν δεν έχεις σταθερό κύκλο» εξηγεί ο **Θωμάς Γκίκας, μαιευτήρας-γυναικολόγος**. «Μπορεί να αποδειχτεί επιτυχημένη μέθοδος αντισύλληψης, ενδε-

χομένως, όμως, να γίνει το λάθος και να βρεθείς αντιμέτωπη με μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη».

● «Η διακοπόμενη συνουσία δεν είναι αρκετή ως μέθοδος αντισύλληψης;»

«Όχι, καθώς δεν μπορείς να είσαι βέβαιη ότι πάντα ο σύντροφός σου θα

είναι σε θέση να διακόψει εγκαίρως την επαφή» απαντά ο γυναικολόγος.

● «Η τεχνητή διακοπή της κύησης έχει επιπτώσεις στην υγεία μου;»

«Μπορεί να προκύψουν μολύνσεις, τραυματισμός της μήτρας, του ενδομτρίου, βλάβη του τραχήλου και να επηρεαστεί μια μελλοντική εγκυμοσύνη» τονίζει ο γυναικολόγος.

Όπως προκύπτει από έρευνες, στην Ελλάδα δεν έχουμε επαρκή σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουμε συχνά μια ανεπιθύμητη κύηση – τόσο συχνά, που το 22% των Ελληνίδων δηλώνουν ότι έχουν κάνει τουλάχιστον μία τεχνητή διακοπή κύησης. Ενημερώσου από το γυναικολόγο σου για τις



PUBLIC SHAPE

**Μήνας Προστασίας**  
*always*

Όλοι γνωρίζουμε ότι η υγεία είναι σημαντική και η πρόληψη και η προστασία ακόμα περισσότερο!

**Η Always αφιερώνει το μήνα Ιούνιο στην ενημέρωση χαρακτηρίζοντάς τον ως «Μήνα Προστασίας» της υγείας των γυναικών.**

Η πρωτοβουλία αυτή της Always έχει στόχο να ενημερώσει τις γυναίκες, μέσα από τα πακέτα της, για θέματα που αφορούν τη γυναικεία φύση, την πρόληψη και την προστασία. Επιπλέον, δίνει τη δυνατότητα σε 1.000 τυχερές γυναίκες να κερδίσουν ένα ετήσιο ασφαλιστικό πρόγραμμα γυναικείας υγείας και πρόληψης από την Alico.

**Κάποιος να σε προστατεύει**  
*always*