

ΣΗΡΕ

ΤΕΛΕΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ
ΣΤΑ 20, ΣΤΑ 30,
ΣΤΑ 40!
ΜΟΝΟ ΜΕ 10'
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

ΟΙ 15 ΤΟΡ ΤΡΟΦΕΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ
ΥΓΙΗΣ,
ΟΜΟΡΦΗ ΚΑΙ
ΑΔΥΝΑΤΗ

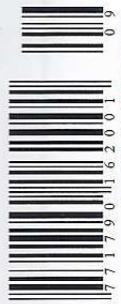
ΝΤΑΪΑΝΑ ΠΡΟΠΟΥΛΟΥ
«Η ΔΙΑΙΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
Η ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΝΑ
ΛΕΠΤΟ ΣΩΜΑ»

ΤΟ ΣΩΣΤΟ TIME OUT
ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
για να ξυπνά
το σώμα και το
πνεύμα

ΘΕΣ ΠΑΙΔΙ ΤΩΡΑ;
ΜΑΘΕ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ
ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ
ΘΑ ΤΙΣ ΑΥΞΗΣΕΙΣ

ΝΑΡΚΙΣΣΟΙ
ΖΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ
ΤΑΛΑΙΠΩΡΟΥΝ
βάλ' τους στη θέση τους

ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ
ΝΑΙ, ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΕΣ!
BONUS ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΣΕΙΣ ΩΣ 6 ΚΙΛΑ
ΣΕ 1 ΜΗΝΑ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ





Αύγουστος 2010

“ Μου άρεσε πολύ το θέμα ψυχολογίας στο αυγουστιάτικο τεύχος σας. Κυρίως το πώς θα ξεπεράσουμε τη ζήλια και θα τη μεταμορφώσουμε σε ένα κίνητρο που θα μας κάνει καλύτερες. Το έδωσα να το διαβάσουν όλες οι φίλες μου! ”

Βασιλική, 30 ετών

συμβουλές και για τους άνδρες

Αγαπητό Shape, πραγματικά με μεγάλη μου χαρά διαπιστώνω ότι το περιοδικό σας το αναγνωρίζει και το διαβάζει, πλέον, όλο και περισσότερος κόσμος και δε σας κρύβω ότι έχω πάσει ακόμη και τον άνδρα μου να ρίχνει... κλεφτές ματιές! Γι' αυτό θα ήταν ωραίο να υπάρχει μια σελίδα για τους άνδρες ή μια σελίδα που να μας συμβουλεύει τι να κάνουμε εμείς, έτσι ώστε να τους φροντίσουμε περισσότερο. Ευχαριστώ. Ειρήνη, 37 ετών

Λίπος σε δύσκολα σημεία

Είμαι 31 χρόνων, έχω ύψος 1,60 μ. και βάρος 50 κιλά. Θα ήθελα να χάσω 2 κιλά από τη μέση και τα γόνατα. Με τη γυμναστική δεν τα πιάω και τόσο καλά! Τι θα με συμβουλευάτε; **roulachania, μέσω e-mail**

Αγαπητή φίλη, «το σωματικό σου βάρος είναι πολύ καλό, οπότε αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να χάσεις μόνο λιπώδη ιστό» απαντά η *Αναστασία Κόκκαλη, κληνική διατροφολόγος-διατροφολόγος B.Sc.Hons (SRD)*. «Η άσκηση είναι απαραίτητη, αλλά, αν δεν την αγαπάς ιδιαίτερα, μπορείς να κάνεις κάποιο από τα εξής: να περπατάς πιο συχνά, να χρησιμοποιείς τις σκάλες αντί για το ασανσέρ, να αγοράσεις ένα ποδήλατο και να το χρησιμοποιείς κάποιες ημέρες της εβδομάδας ή να κολυμπάς αρκετά, όταν σου δίνεται η ευκαιρία» συνιστά η ειδικός. «Σε ό,τι αφορά τη διατροφή σου, απόφυγε τελείως τη ζάχαρη και τα γλυκά για κάποιο χρονικό διάστημα, καταλώνοντας τουλάχιστον 2-3

φρούτα και 1 μπολ σαλάτας λαχανικών καθημερινά και πίνε 2 λίτρα νερό».

καθυστέρηση περιόδου

Είμαι 17 χρόνων και έχω καθυστέρηση στην περίοδο 20 ημέρες. Έχω ύψος 1,64 μ. και βάρος 48 κιλά, και τους τελευταίους 4 μήνες έχω χάσει 9 κιλά. Προσέχω τη διατροφή μου τρώγοντας φρούτα και λαχανικά και απομακρύνοντας από αυτή δίαιτη, παχυντικές τροφές, τηγανητά και γλυκά. Γιατί όμως έχω καθυστέρηση, αφού τρώω υγιεινά; *Διατρέχω κίνδυνο; sofia, μέσω e-mail*

Αγαπητή φίλη, «κατ' αρχάς, δε διατρέχει κανέναν κίνδυνο. Η απότομη μείωση σωματικού βάρους επηρεάζει τον άξονα υποθάλαμος-υπόφυση-ωοθήκες, έχοντας ως αποτέλεσμα τη διαταραχή της έμμηνυσης (περιόδου)» εξηγεί ο *Θωμάς Γίκας, μαιευτήρας γυναικολόγος, Member of British Society for Colposcopy & Cervical Pathology, B.S.C.C.P.* «Λογικά, η περίοδός σου θα σταθεροποιηθεί σε μικρό χρονικό διάστημα. Παρ' όλα αυτά, κρίνεται απαραίτητη η επίσκεψη σε γυναικολόγο για τη διενέργεια εργαστηριακών

εξετάσεων και υπερηχογραφήματος των έσω γεννητικών οργάνων» τονίζει ο ειδικός, γι' αυτό, πρώτα απ' όλα, κλείσε ραντεβού με το γιατρό σου.

«ξαναπήρα κιλά»

Ακολουθώ πρόγραμμα από διαιτολόγο και ενώ την πρώτη εβδομάδα έχασα ενάμιση κιλό, τη δεύτερη πήρα το μισό. Γιατί συνέβη αυτό; Μήπως λόγω της κατακράτησης υγρών, εξαιτίας της περιόδου; **maria, μέσω e-mail**

Αγαπητή φίλη, «οι αιτίες που συνέβη κάτι τέτοιο μπορεί να είναι πολλές. Εάν όντως ήσουν σε αναμονή της έμμηνυσης ρύσης, τότε μπορεί να είχες αυξημένες κατακρατήσεις» απαντά η *Αιμιλία Βασιλοπούλου, κληνική διατροφολόγος-διατροφολόγος με ειδίκευση στην τροφική αλλεργία, διδάκτορας Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών*. «Όπως και να έχει, πρέπει να επικεντρώσεσαι στη συνολική απώλεια του μήνα και όχι της εβδομάδας, για να αποφεύγεις και τέτοιου είδους καταστάσεις. Να είσαι πιστή στο πρόγραμμά σου και να συζητάς με το διαιτολόγο σου πιθανές δυσκολίες που συναντάς» συνεχίζει η ειδικός και προσθέτει: «Μην αλλάζεις το πρόγραμμά σου είτε προ-