

SHIRAZ

BONUS
ΟΙ ΝΕΕΣ
ΤΑΣΕΙΣ
ΦΕΤΟΣ ΣΤΑ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΕΓΓΥΗΜΕΝΑ

**ΚΑΨΕ
ΛΙΠΟΣ
ΓΡΗΓΟΡΑ**
3 αποκλειστικά
προγράμματα

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ

**ΕΛΕΝΗ
ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ-
IVIC**
πώς απέκτησε
αυτό το σώμα
σε χρόνο ρεκόρ
μετά την
εγκυμοσύνη

**ΣΟΥ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΜΗΝΥΜΑ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ
ΝΙΚΗΣΑΝ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ**

**ΘΕΜΑ
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ**
μάθε να ξεχωρίζεις αυτούς που
δε θα σε απογοητεύουν

**ΣΕ ΚΟΥΡΑΣΕ
ΤΟ ΠΗΓΑΙΝΕ-ΕΛΑ
ΤΩΝ ΚΙΛΩΝ ΣΟΥ;
κάνε το... γιο γιο
να σταματήσει**



SEX ΑΦΟΥ ΕΚΕΙΝΟΣ ΤΟ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΑΝΤΑ
ΑΣ' ΤΟΝ ΝΑ ΣΕ ΔΙΔΑΞΕΙ

ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΩΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΥΓΕΙΑΣ

απαλλαγείτε
από τα περιττά κιλά
& το κάπνισμα

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΩΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΧΩΡΙΣ ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΣ**

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΜΕΘΟΔΟ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗ
ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ
ΤΟΥ ΑΦΤΙΟΥ ΘΑ ΚΩΠΕΙΣ ΟΡΙΣΤΙΚΑ ΤΑ
ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ.



Το να κόψεις το
κάπνισμα δεν
είναι μια ουτοπική
προσπάθεια,
αλλά η νέα σου
πραγματικότητα.
Χάρη στην
πρωτοποριακή
μέθοδο
Zerosmoke, που
μειώνει αισθητά
την επιθυμία
για νικοτίνη, θα
καταφέρεις να
κόψεις το τσιγάρο
για και καλή.

ATTICAMEDIA_CREATIVE MEDIA

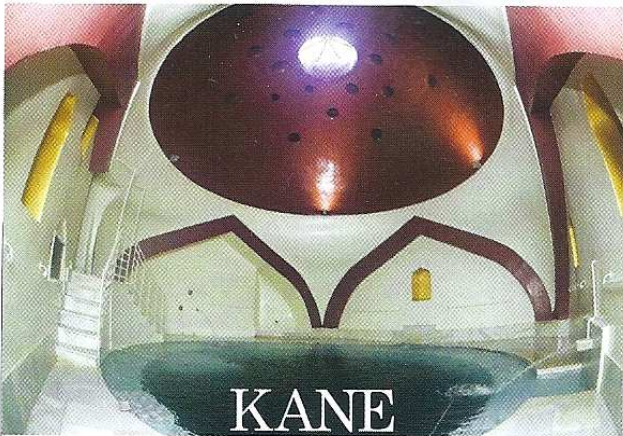
Αν θέλεις να χάσεις
εύκολα βάρος,
χρησιμοποίησε
τους βιομαγνήτες
της μεθόδου
Zerodiet, που
όχι μόνο μειώνουν
την πείνα
επιταχύνοντας
την αίσθηση
του κορεσμού,
αλλά και ελέγχουν
την όρεξη για να
μην υποκύπτεις
στις λιγούρες.



ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

www.moresept.gr

Import Export Parapharmaceutical Cosmetics:
Μενελάου 9, 152 35, Βριλήσσια, Αθήνα,
τηλ./fax: 210-6839336.



ΚΑΝΕ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Σε ξεδιψά, σε ενυδατώνει και σε δροσίζει.
Γνώρισε και την άλλη πλευρά του νερού:
θεραπεύει και διώχνει τον πόνο μακριά!

* **ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΝΕΙΣ** Η υδροθεραπεία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική θεραπευτική μέθοδος για πολλές παθήσεις. Το ιαματικό νερό είναι κατάλληλο για λουτροθεραπεία και ποσιθεραπεία και βελτιώνονται οι παθήσεις των αρθρώσεων και των οστών, τα ρευματικά και κινητικά προβλήματα, οι παθήσεις του κυκλοφορικού και νευρικού συστήματος, οι δυσλειτουργίες του ήπατος, της χολής και των νεφρών, οι χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις, οι ευαίσθησιες του πεπτικού συστήματος.

* **ΠΟΥ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΝΕΙΣ** Στις εγκαταστάσεις των λουτρών Λαγκαδά διατίθενται ομαδική και ατομική λουτήρες όπως ο «Ιουστινιανός», βυζαντινός ομαδικός λουτήρας του 900 μ.Χ. Ακόμη, υπάρχουν 21 ατομικά υδρομασάζ και 20 ατομικοί λουτήρες, ενώ προσφέρονται φροντίδες προσώπου και σώματος και θεραπείες αντιοτρές.

Πληροφορίες: Ιαματικό Θερμαλιστικό Κέντρο Λαγκαδά, Κοιλιάδα Μυγδονίας, Λαγκαδάς, τηλ.: 23940 22221, www.loutralaqada.gr

Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ ΜΗΝΑ



Χρειάζεται να περάσουν μερικοί μήνες προτού μείνεις έγκυος αφού σταματήσεις τα αντισυλληπτικά.

«ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΛΛΑΒΕΙΣ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ μετά τη διακοπή τους» λέει ο **Θωμάς Γκίκας, μαιευτήρας γυναικολόγος, Member of British**

Society for Colposcopy & Cervical Pathology, B.S.C.C.P.
«Με το που θα φύγουν αυτές οι ορμόνες από τον οργανισμό σου, θα ξεκινήσει κανονικά η ωορρηξία σου. Παρ' όλα αυτά, οι γυναίκες που σχεδιάζουν να τεκνοποιήσουν καλό είναι να σταματήσουν τα αντισυλληπτικά για λίγους μήνες και να χρησιμοποιούν προφυλακτικό, καθώς είναι ευκολότερο να καθοριστεί η ημερομηνία γέννας, όταν έχει ήδη εξομαλυνθεί ο κύκλος τους».