

12 STARS & ΠΩΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΑΝ!

100% CELEBRITIES KAI MODA

TOP 10

€1,50

WEEKLY

ΧΡΗΣΤΟΣ
ΨΩΜΟΠΟΥΛΟΣ

«ΑΝΑΓΕΝΝΗΘΗΚΑ
ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΣΤΑΧΤΕΣ ΜΟΥ»



FUNKY ΖΙΠ ΚΙΛΟΤ €17,50

ΚΛΟΣ ΓΡΑΜΜΗ €39,95

Olivia Palermo

MINI ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ €180

νέα ανοιξιάτικα locks
Οι πιο hot φούτες των σταρ
από €17.50!

BOHEMIAN ΕΠΙΡΡΟΣ! wow! €39,95

Beauty How-to
Η ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΙΣΙΧΡΟΝΗ ΣΑΣ ΜΥΕΙ
ΣΤΑ ΠΙΟ ΘΗΛΥΚΑ COLOR LIP
TRENDS, ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΟΥΝΤΑΣ ΤΑ
ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ!



DANCING QUEEN

ZETA
ΜΑΚΡΥΠΟΥΛΙΑ

Σπυγέδ χαλάρωση
με τον αγαπημένο τη-

ΣΙΑ
ΚΟΣΙΩΝΗ
«Η ΣΥΓΚΡΙΣΗ
ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΣΤΑΗ ΕΧΕΙ
ΠΛΑΚΑ ΜΟΝΟ
ΠΑ ΤΙΣ ΚΟΥΤΣΟ-
ΜΠΟΛΙΣΤΙΚΕΣ
ΕΚΠΟΜΠΕΣ»

Φαίν
«Ο μικρόδ μοιάζει
και στουδ δύο!»

Ο πολύωρος τοκετός,
τα δάκρυα χαράδ,
οι πρώτες πμέρες με το μωρό στο σπίτι

ΑΝΤΩΝΗΣ ΡΕΜΟΣ

ΟΙ «ΦΙΛΟΙ
ΤΩΝ 180
ΕΥΡΩ»,
Η ΣΤΗΡΙΞΗ
ΤΗΣ
ΥΒΟΝΝΗΣ
ΚΑΙ ΟΙ
ΔΥΣΚΟΛΕΣ
ΣΤΙΓΜΕΣ
ΠΟΥ
ΠΕΡΑΣΕ



7 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η Ιωάννα Βαπορίδη, MSc, καθηγήτρια
Φυσικής Αγωγής, ειδικευμένη στο Aqua
Yoga κατά την εγκυμοσύνη, δίνει fitness tips.



Μπορώ να κάνω ασκήσεις μέσα στο νερό σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου;

Tο Aqua Yoga είναι μια νέα μέθοδος εκγύμνασης που έχει να προσφέρει πολλά στη μέλλουσα μπτέρα. Βασίζεται στις αρχές της yoga και στόχος του είναι να βοηθήσει τη γυναίκα και το μωρό της να απολαμβάνουν μαζί απλές κινήσεις μέσα στο νερό, συνδυασμένες με τον

έλεγχο της αναπνοΐς. Γυναίκες που ασκούνται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα έχουν, κατά μέσο όρο, μικρότερη αύξηση του σωματικού βάρους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μικρότερο ποσοστό καισαρικών τομών, καθώς και λιγότερους πόνους στην οσφυϊκή χώρα αλλά και καλύτερη στήριξη αυτής και της κοιλιάς. Επίσης, το Aqua Yoga συμβάλλει στην ενδυνάμωση των ποδιών και του κορμού, για καλύτερη ισορροπία όσο το βάρος αυξάνεται, στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, ιδίως στην περιοχή της λεκάνης, καθώς και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας. Επιπλέον, λειτουργεί θεραπευτικά στη μπτέρα μετά από ένα δύσκολο τοκετό και στην επιλόχεια κατάθλιψη. Βοηθά ως προς τη φυσική κατάσταση της εγκύου και την ταχύτερη επαναφορά της στην αρχική σωματική της κατάσταση. Έχοντας πάντα τη σύμφωνη γνώμη του γυναικολόγου της, η μέλλουσα μπτέρα μπορεί να ακολουθεί το πρόγραμμα του Aqua Yoga καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά και μετά, στην περίοδο της λοχείας.

