

Ο ΕΛΛΗΝΑΣ ΓΙΑΤΡΟΣ ΠΟΥ ΖΕΙ ΤΗΝ ΚΟΛΑΣΗ ΤΗΣ ΛΙΒΥΗΣ
100% CELEBRITIES KAI MODA

F10!

WEEKLY

€1,50



PANIA
ΘΡΑΣΚΙΑ
ΣΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ
ΜΗΝΕΣ, ΜΑΜΑ
ΓΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ
ΦΟΡΑ!

Ελεονώρα

To νέο look, τα σχόλια
και η μεγάλη πρεμιέρα!

€7
€19,90
€24,95
wow! €29,95
€39
€99

“ΤΟΝΔΕΣΤΕ”
ΕΞΥΠΗ ΤΗΝ
ΤΗΝ ΠΙΟ «ΕΥΕΛΙΚΤΗ»
ΔΗΜΟΥΡΤΑ ΤΗΣ
ΓΚΑΡΝΤΑΡΟΜΙΔΑΣ
ΑΠΟ €7

Katie Holmes

JEAN & TONIC



ΕΛΕΝΗ
ΜΕΝΕΓΑΚΗ

ΕΤΟΙΜΑΖΕΤΑΙ
ΠΥΡΕΤΟΔΩΣ ΓΙΑ ΤΗ
ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΕΜΙΕΡΑ

Backstage
Η ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΗ
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ
ΤΗΣ ΦΑΙΗΣ ΓΙΑ ΤΟ
ΕΞΟΦΥΛΟ ΤΟΥ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ
LIFE & STYLE

Plus
ΛΕΥΤΕΡΗ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
ΚΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΙΠΑΜΠΑ
ΜΟΥ Ο ΝΤΑΛΑΡΑΣ, Ν
ΜΟΥ ΒΑΛΕΙ ΒΕΤΟ Γ
ΤΟΝ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΝ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΜΠΟΥΓΙΟΥΡΗΣ

ΕΤΟΙΜΟΣ
ΓΙΑ ΤΑΝΙΑ
ΣΤΟ
BOLLYWOOD



7 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η Ιωάννα Βαπορίδη, MSc, καθηγήτρια φυσικής αγωγής, ειδικευμένη στο Agua Yoga κατά την εγκυμοσύνη, συμβουλεύει.

Βρίσκομαι σε λοχεία. Αισθάνομαι ψυχολογικά επιβαρυμένη. Η άσκηση μπορεί να με βοηθήσει:

Mετά την ολοκλήρωση της εγκυμοσύνης της, η μπτέρα διανύει μια χρονική περίοδο δύο τριών μηνών που ονομάζεται λοχεία. Στη διάρκεια αυτών των μηνών, η γυναίκα παρουσιάζει κάποιες αλλάγες τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε σωματικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, αντιμετωπίζει κάποιες φυσιολογικές ορμονικές διαταραχές, που μπορεί να της αλλάζουν ξαφνικά, από τη μια στιγμή στην άλλη, τα συναισθήματά της, αλλά και τη διάθεσή της, λόγω του άγχους της κύποσης και του τοκετού. Το σώμα της μπτέρας είναι επιβαρυμένο από τις αναπόφευκτες αλλαγές της εγκυμοσύνης, καθώς και από τα παραπανίσια κιλά. Η μπτέρα της προσπαθεί να επανέλθει σταδιακά στην αρχική της κατάσταση, γι' αυτό και θα ήταν σημαντικό να γυναίκα να «βοηθήσει» κατ' αρχάς τους μυς της κοιλιάς και του περίνεου και κατ' επέκταση όλου του σώματος να επανέλθουν. Έτσι, καλό θα ήταν να ξεκινήσει το συντομότερο δυνατόν κάποιες ειδικές ασκήσεις για την περίοδο της λοχείας, πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γυναικολόγου της. Μια φορά την εβδομάδα για τον πρώτο μήνα και περισσότερες στη συνέχεια, η άσκηση είναι ένας ιδανικός τρόπος εκτόνωσης και αύξησης της αυτοπεποίθησής της.

Η Miranda Kerr δεν σταμάτησε να ασκείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της, αλλά ούτε και κατά τη διάρκεια της λοχείας.

