

DR. OZ: Η ΜΑΓΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΟΙ ΣΤΑΡ ΤΟΥ HOLLYWOOD

100% CELEBRITIES KAI MODA



WEEKLY **Δούκισσα**

«Δεν έχουμε προγραμματίσει να παντρευτούμε με τον Χρήστο»

Chic VS Cool
12 ΝΕΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΕΞΥΠΝΑ & ΔΡΟΣΕΡΑ LOOKS!

€89
€225
€89
€80
€59
€89
€116
€59
€89
€70
Anne Hathaway
Eva Longoria
WOW!
Chic
Cool



Hot!

LIFE & STYLE ΙΟΥΛΙΟΥ
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΥΣ ΠΙΟ SEXY ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΝΤΡΕΣ

ΝΙΚΟΣ ΜΟΥΤΣΙΝΑΣ
«Η ΑΛΕΚΑ ΠΑΠΑΡΗ ΕΙΝΑΙ FASHION ICON»

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗ
Η ΠΡΩΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΜΦΑΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΠΛΑΦΑ ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΟ ΓΑΛΟ

7 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η Ιωάννα Βαπορίδη, MSc, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ειδικευμένη στο Aqua Yoga κατά την εγκυμοσύνη και τη λοχεία, συμβουλεύει.



To Aqua Relax ενδείκνυται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης; Ή και μετά από αυτή;

Tο Aqua Relax είναι μια τεχνική χαλάρωσης που απευθύνεται σε όλους, γυναίκες και άντρες, ανεξαρτήτως ηλικίας. Πρόκειται για μια σειρά από απαλές κινήσεις και ήπιο stretching μέσα σε ζεστό νερό, που ανακουφίζει από τη σωματική και ψυχολογική ένταση.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το Aqua Relax ανακουφίζει από πόνους στη μέση, την πλάτη, τα πόδια και λειτουργεί θεραπευτικά για όσους δυσκολεύονται στον ύπνο. Με το νερό, πετυχαίνουμε την απόλυτη χαλάρωση των μυών, αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων και απελευθέρωση της σπονδυλικής στήλης, προκαλώντας μια γενική ευεξία.

- ♦ Το Aqua Relax ενδείκνυται ιδιαιτέρως για την περίοδο της εγκυμοσύνης. Η έγκυος δεν νιώθει καθόλου το βάρος του σώματός της, πράγμα που της προσφέρει ευχαρίστηση.
- ♦ Ενδείκνυται επίσης και για την περίοδο της λοχείας, αφού λειτουργεί κατασταλτικά στην επιλόχειο κατάθλιψη.

