

ELIZABETH TAYLOR: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΕ SEX, ΕΡΩΤΕΣ & ΠΑΘΗ

100% CELEBRITIES ΚΑΙ ΜΟΔΑ

# ΕΓΩ!

€1,50

WEEKLY

## Κάτια

Ετοιμάζει τα γενέθλια του Ρουβά Jr λίγο πριν γίνει μαμά για τρίτη φορά



ΘΕΑΝΩ

Η ΣΥΓΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΠΟΥ ΞΕΠΕΡΑΣΕ



GORAN BREGOVIC

«ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΧΟΥΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ, ΕΠΙΜΟΝΩΣ ΔΕΝ ΤΑ ΒΑΖΕΙΣ ΕΥΚΟΛΑ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ»

NY Fashion Week

669,95  
659,95  
619,90  
619,90  
619,90  
639,90

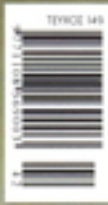
WOW!  
619,90

**HOT FASHION WEEKS' LOOKS**

47 «έξυπνα» items για να αποκτήσετε εύκολα το νέο στυλ των fashionistas!

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΙΜΙΤΣΕΛΗΣ

«ΥΠΗΡΞΑΝ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΟΥΤΕ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ ΛΕΩΦΟΡΕΙΟΥ!»



# 7 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η Ιωάννα Βαπορίδου, MSc, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ειδικευμένη στην Aqua yoga στην εγκυμοσύνη, πληροφορεί.



## Θα ήθελα να μάθω περισσότερα για τη βρεφική και νηπιακή κολύμβηση.

Όταν αναφερόμαστε στο baby swimming, εννοούμε τη βρεφική και νηπιακή κολύμβηση, που έχει αναπτυχθεί αρκετά τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας, αφού έχει αποδειχθεί ότι είναι ο πιο διασκεδαστικός και ασφαλής τρόπος άσκησης για τις ηλικίες αυτές.

Τα βρέφη μπορούν να ξεκινήσουν από 6 μηνών και συμμετέχουν στο πρόγραμμα αυτό μαζί με τους γονείς τους μέχρι τα 3 περίπου έτη. Ο εξειδικευμένος καθηγητής φυσικής αγωγής καθοδηγεί τους γονείς ώστε να μάθουν στο παιδί απλές κολυμβητικές δεξιότητες, χωρίς καμία απολύτως πίεση. Στους 6 μήνες είναι η κατάλληλη ηλικία για ένα βρέφος να ξεκι-



νήσει το παιχνίδι στο νερό, αφού έχει ακόμα τα βιώματα από την κοιλιά της μαμάς του και δεν έχει αναπτύξει το αίσθημα του φόβου. Έτσι, μπορεί να κινηθεί πιο άνετα στο νερό, αλλά και μέσα σε αυτό (βουτιές), αφού τα βρέφη μπορούν και κρατάνε ακό-

μα την αναπνοή τους αντανακλαστικά. Τα οφέλη του baby swimming είναι πολλά. Πρώτα απ' όλα, προάγει το δέσιμο της οικογένειας και βοηθά στην κοινωνικοποίηση και ανε-

ξαρτητοποίηση του παιδιού. Επίσης, βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ επιδρά θετικά στην κινητική και μυϊκή τους ανάπτυξη. Δύο φορές την εβδομάδα, από 30 λεπτά, είναι αρκετές.