



BEAUTE age of no age

για το εντερικό σύστημα (σε συνδυασμό με προβιοτικά γιαούρτια και γάλα κόνινη θαύματα), βιταμίνες E και A και σελήνιο, ψευδάργυρος, μαγνήσιο, σίδηρος, όλη η ασπίδα των αντιοξειδωτικών. Μια-δυο κουταλιές την ημέρα αρκούν και, εναλλακτικά, με όσπρια και δημητριακά ολικής.

Πράσινο VS λευκού τσαγιού

Δύο ενεργειακές βόμβες με αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες και μεταλλικά στοιχεία. Το λευκό είναι πολύ αποδοτικό (μεγαλύτερη ποσότητα αντιοξειδωτικών, λόγω της περιορισμένης επεξεργασίας) και No 1 για τη διάσπαση των λιπαρών, συν ευεργετική δράση για οστεοπόρωση και αρθρίτιδες. Μαζί με χυμό ροδιού, δαμάσκηνο και σταφυλιού, συγκαταλέγεται στα πιο ισχυρά όπλα.

43,3% ΤΩΝ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΤΑ
ΤΑ 40 ΞΕΚΙΝΟΥΝ
ΜΙΑ ΑΥΣΤΗΡΗ
ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΘΕ
ΑΝΟΙΞΗ, ΟΤΑΝ
ΔΟΚΙΜΑΖΟΥΝ
ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΤΗΣ
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕ-
ΝΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ.

Συναίσθημα-λογική: 1-0

Τρώτε με το συναίσθημα ή τη λογική; Η Denese έδειξε ότι όσο μεγαλώνουμε προτιμούμε το συναίσθημα. Οι «συναίσθηματικοί τύποι» παράγουν λιγότερη σεροτονίνη, που τους οδηγεί σε «σαρτηρορρικές» τροφές (βλ. γλυκά). Κι όσο περισσότερο λίπος αποθηκεύει κανείς

FITNESS NOT AS USUAL

Όσο περισσότερη τόσο καλύτερη! Η άσκηση είναι απαραίτητη, κι όμως έρευνες δείχνουν ότι μετά τα 30 οι περισσότερες γυναίκες γράφονται στο γυμναστήριο αλλά δεν πηγαίνουν σχεδόν ποτέ. Η Tracy Anderson, πρώην προπονήτρια της Μαντόνα, που ξέρει από σκληρή εκπαίδευση, εξηγεί ότι η λέξη-κλειδί όσο μεγαλώνουμε είναι slow motion, καθημερινή δηλαδή άσκηση (τουλάχιστον 15 λεπτά – ακόμα και περπάτημα) διαφορετικών ειδών, σε χαμηλή ένταση.

για ευλυγισία: σουπιδική. Ακούγεται old fashioned, αλλά έχει πολλά επίπεδα και ήπια προσέγγιση για κοιλιακούς και γλουτιαίους, χωρίς να καταπονεί σπονδυλική στήλη, μέση, γόνατα.

για αντοχή: aquagym και όλα τα προγράμματα στην πισίνα. Είναι η μόνη περίπτωση που μπορεί να αντέξει κανείς πολύ δυνατό ρυθμό για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς πιάσιμο και εξάντληση. Ιδανική για γάμπες, ειδικά για τα προβλήματα μικροκυκλοφορίας που οδηγούν σε φλεβίτιδες.

τόσο λιγότερη είναι και η σεροτονίνη, που σημαίνει φραγός κίνδυνος. Η λύση: πολλές τροφές με σίδηρο, πρωτεΐνες στο πικρό, μακρές δόσεις «σαρτηρορρικής» (π.χ. μαύρη σοκολάτα μαζί με ένα φρούτο στο δεκατιανό) και βιταμίνες της ομάδας B και ωμέγα 3 λιπαρά οξέα που ενισχύουν την παραγωγή σεροτονίνης.

Λαχανικά ή ζυμαρικά;

Η καλύτερη διαίτα είναι η διαίτα της πονηρίας! Η Denese υποστηρίζει ότι είναι ο μόνος τρόπος να διατηρήσει κανείς το βάρος του, αφού είναι αδύνατο να ακολουθεί μια «ταμωρητική» διαίτα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ξεκινήστε κάθε γεύμα με σαλάτα, αντικαταστήστε όπου μπορείτε τα δημητριακά (ζυμαρικά, ψωμί) με λαχανικά και ξεχάστε το αλάτι!

Τρεις μέρες μόνο

Δεν είναι πολύ αλλά ούτε λίγο. Μια διαίτα detox express είναι απαραίτητη, για να μπορέσει ο οργανισμός να ξεκινήσει απ' την αρχή. Προσοχή! Καλό είναι να μην κρατάει πάνω από τρεις μέρες και να επαναλαμβάνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα (στην αρχή κάθε μήνα ή κάθε σεζόν).

Το πρόγραμμα

Πρωινό: χυμός από 3 καρότα και 1 μήλο, με ένα ποτήρι λευκό γάλα. **Μεσημεριανό:** μια σαλάτα με λίγο ελαιόλαδο, 60 γρ. ρύζι ολικής και 1 μήλο ή 1 πορτοκάλι. **Απογευματινό:** μερικά καρύδια ή αμύγδαλα. **Βραδινό:** 100 γρ. ψητό ψάρι, 50 γρ. τυρί και 200 γρ. λαχανικά στον ατμό. **Όλη τη μέρα:** 1,5 λίτρο νερό, μερικές φέτες αγγουριού και το χυμό μισού λεμονιού. Αν αισθανθείτε κόπωση, ένα γιαούρτι με ξηρά βερνίκια και δαμάσκηνα. Τ.Ο.

Η γυμνή αλήθεια

Η επιδερμίδα του σώματος έχει, επίσης, ανάγκες. Μην ξεχνάτε να προστατεύετε καθημερινά από τον ήλιο τα «αδύνατα» σημεία, όπως το ντεκολτέ και τα χέρια. Η γυμναστική, εκτός από τη σιλουέτα, θα ευεργετήσει και το δέρμα σας, καθώς επιτυγχάνεται καλύτερη οξυγόνωση, ενώ ο συνδυασμός απολέπισης-ενυδάτωσης θα σας χαρίσει λάμψη και απαλότητα. Κατά τη διάρκεια ολόκληρου του χρόνου, καλό θα ήταν να χρησιμοποιείτε ένα προϊόν σύσφιξης (κι όχι μόνο λίγο πριν την παραλία). **Extra tip:** Ένα προϊόν για μαύρισμα χωρίς ήλιο θα κρύψει ατέλειες της επιδερμίδας – ακόμη και την κυτταρίδα θα την κάνει λιγότερο εμφανή. **Προτάσεις Votre Beauté:** Σειρά πλούσιας ενυδάτωσης και θρέψης Nutri-extra, Vichy (1). Ανταθρονακή κρέμα σώματος, Frezyderm (2). Κρέμα για μαύρισμα χωρίς ήλιο Tantiasia, Jane Iredale. Συσφιγκτικό & Αδυνατιστικό ζελ Body Sculpt, RoC (3). Ανταθρονατικό ζελ Body Contour Concentrate για βελτίωση της σιλουέτας, Sensai (4). Μ.Π.



Η ΜΑΝΤΟΝΑ ΠΙΝΕΙ
ΕΝΑ ΛΙΤΡΟ ΚΑΡΥΔΑΣ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΧΩΡΕΣ
ΔΥΝΟΣ ΛΙΠΑΡΩΝ,
ΔΙΝΕΙ ΕΛΑΪΤΙΚΕΣ
ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ
ΠΟΤΑΣΣΙΟΥ,
ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ (ΠΑ
ΤΙΣ ΝΥΧΤΕΡΙΝΕΣ
ΚΡΑΜΠΕΣ) ΚΑΙ
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Α, Β ΚΑΙ C
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ
ΤΟ ΔΕΡΜΑ.