

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ: «ΕΠΙ 14 ΧΡΟΝΙΑ Η ΜΗΤΕΡΑ ΜΟΥ ΗΤΑΝ ΣΕ ΚΩΜΑ ΑΠΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΛΑΘΟΣ!»

100% CELEBRITIES ΚΑΙ ΜΟΔΑ

ΕΓΩ!

€1,50

WEEKLY
Αγγελική

«Ο γάμος μου θα είναι ένα μεγάλο πάρτι!»



ΕΛΕΝΗ ΜΕΝΕΓΑΚΗ
ΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΡΤΙ
ΓΙΑ ΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ
ΤΟΥ ΓΙΟΥ ΤΗΣ



WOW!
VICTORIA
BECKHAM
STYLE!

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΒΑΝΗ**
Η ΑΓΑΠΗ
ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΑ
ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ
ΤΟ ΦΙΛΑΝ-
ΘΡΩΠΙΚΟ
ΤΗΣ ΕΡΓΟ



€43

€23,50

€121

38

ΝΕΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ
ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΓΙΑ ΝΑ
ΑΝΑΝΕΩΣΕΤΕ ΟΛΑ
ΤΑ LOOKS ΣΑΣ!



€62

€22,50

hot!
€4,90

PLUS: ΣΠΗΡΗΣ ΚΑΛΥΒΑΤΣΗΣ:
«ΠΑΡΑΔΟΘΗΚΑΜΕ ΣΤΑ "ΨΩΘΙΑ"
ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΠΙΝΑΜΕ ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ!»



**ΕΛΛΗ
ΚΟΚΚΙΝΟΥ**
«ΔΕΝ ΘΕΛΩ
ΝΑ ΚΑΝΩ
ΥΠΟΧΡΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΩ»

7 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η Ιωάννα Βαπορίδου, MSc., καθηγήτρια φυσικής αγωγής, ειδικευμένη στην aqua yoga κατά την εγκυμοσύνη, δίνει fitness tips.



Είμαι έγκυος και θα ήθελα να μου προτείνετε δύο ασκήσεις που να μπορώ να κάνω μόνη στο σπίτι.

Καλή άσκηση είναι το **stretching πλάτης και ώμων**. Καθόμαστε οκλαδόν, προσέχοντας να κρατάμε σε όρθια θέση τον κορμό και να μη φέρνουμε τους ώμους μπροστά. Πλέκουμε τα δάχτυλά μας, τεντώνουμε τα χέρια μπροστά από το στήθος με τις παλάμες να κοιτάνε προς τα έξω, εισπνέουμε από τη μύτη τραβώντας την πλάτη προς τα πίσω και εκπνέουμε ανεβάζοντας τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι.

Προσπαθούμε να μη σπκώνουμε τους ώμους καθώς ανεβάζουμε τα χέρια προς τα πάνω και νιώθουμε ελαφρύ τράβηγμα στη σπονδυλική στήλη. Επαναλαμβάνουμε μέχρι οκτώ φορές.

Κάμψεις στο πλάι. Καθόμαστε οκλαδόν με ίσια την πλάτη. Τα χέρια είναι χαλαρά δεξιά και αριστερά του κορμού. Εισπνέουμε από τη μύτη και, κατά την εκπνοή από το στόμα, κάνουμε κάμψη στο πλάι. Δεν σπκώνουμε τους γλουτούς από το έδαφος.

Κρατάμε το χέρι τεντωμένο στην ευθεία του αυτιού και πιέζουμε τους ώμους προς τα κάτω. Στην εισπνοή επαναφέρουμε τον κορμό στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε έως πέντε φορές σε κάθε πλευρά.

