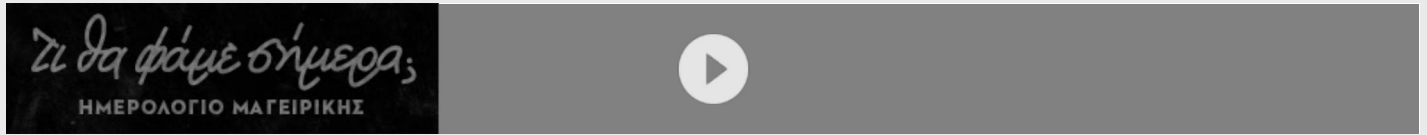




womenonly.gr



Google™ Προσαρμοσμένη


[ΚΟΣΜΙΚΑ](#) [SHOPPING & ΜΟΔΑ](#) [ΟΜΟΡΦΙΑ](#) [ΚΟΥΖΙΝΑ](#) [ΣΠΙΤΙ](#) [ΣΧΕΣΕΙΣ & SEX](#) [ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ](#) [αρμονια](#) [MAMA & ΠΑΙΔΙ](#) [ΤΕΣΤ](#) [ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ](#)
[GOSSIP](#) [ΠΛΑΝΗΤΗΣ HOLLYWOOD](#) [ΑΓΑΠΗΜΕΝΕ ΜΟΥ ΣΩΤΗΡΗ](#) [STAR GALLERY](#) [ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΝΕΑ](#)
ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ ΕΔΩ: [ΑΡΧΙΚΗ](#) / [ΚΟΣΜΙΚΑ](#) / [GOSSIP](#)14:50  
4/12

## Η δίαιτα της Πηνελόπης Πλάκα: Έτσι έχασε 10 κιλά!

ΣΧΟΛΙΑΣΕ

[Like](#) [Share](#) 0

[Tweet](#)
[G+](#) 0

[Pin it](#)


Πώς κατάφερε η νεαρή ηθοποιός να χάσει ξεφορτωθεί 10 κιλά μέσα σε λίγους μόνο μήνες; Η διατροφολόγος της αποκαλύπτει τα μυστικά και τη μαγική δίαιτα που ακολούθησε.

Η διατροφολόγος της Πηνελόπης Πλάκα Άννα Κόμπου αποκαλύπτει τα μυστικά που έδωσε στην ηθοποιό για να χάσει βάρος.

Η ηθοποιός ακολούθησε ένα ισορροπημένο μενού που δεν στερείται θρεπτικών συστατικών και κυρίως της επέτρεψε να τρώει το αγαπημένο της πιάτο. Το αποτέλεσμα; Μέσα σε μερικούς μήνες η σιλουέτα της άλλαξε και κατάφερε να χάσει 10 κιλά.



### ΤΑ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΑ



#### VIDEOS

Το σκίσιμο της φούστας αποκάλυψε τα καλλίγραμμα πόδια της Ελένης [vds]



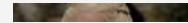
#### STAR GALLERY

6 αγαπημένα ζευγάρια του σινεμά που όμως... δεν ήταν!



#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Κάψε 200 θερμίδες σε 30 λεπτά με βάδισμα!



#### VIDEOS

[> ΔΙΑΒΑΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ](#)

### ΤΑ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ



#### GOSSIP

Ραλλία Χρηστίδου: Για πρώτη φορά μιλά για τη σεξουαλικότητα της!



#### ΠΛΑΝΗΤΗΣ HOLLYWOOD

Ελείως αγνώριστη Άνιστον... [vds]

### ΔΙΑΒΑΣΕ ΑΚΟΜΑ



#### GOSSIP

Η Χρηστίδου "ξέχασε" το... ρετούς! Δες την! [Photo]



ΠΛΑΝΗΤΗΣ HOLLYWOOD



Η Πηνελόπη Πλάκα με τη διαιτολόγο της πριν την εξέταση βασικού μεταβολισμού ηρεμίας.

Η διατροφολόγος Άννα Κόμπου εξηγεί:

«Η διατροφή της Πηνελόπης προέκυψε μετά από ανάλυση σύστασης σώματος και μέτρηση βασικού μεταβολισμού ηρεμίας. Το διατροφικό της πλάνο σχεδιάστηκε πάνω στις προσωπικές της ανάγκες, τις εξειδικευμένες μετρήσεις που έκανε, τον τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις της, στοιχεία που πρέπει όλοι να λαμβάνουμε υπόψη μας για να πετύχει μια δίαιτα. Για το βέλτιστο αποτέλεσμα και σε επίπεδο απώλειας βάρους και σε επίπεδο διατήρησης της καλής υγείας της, το διατροφικό της πλάνο ανανεώνεται κάθε εβδομάδα κατόπιν μετρήσεων οι οποίες καθοδηγούν και το επόμενο βήμα μας. Επίσης, στην Πηνελόπη προτάθηκε να ασκείται και να καταναλώνει τουλάχιστον 2 λίτρα νερό ημερησίως».

1 2

ΔΙΑΒΑΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ >

## ΣΧΟΛΙΑΣΕ

0 Σχόλια womenonly.gr

1 Σύνδεση ▾

Recommend Κοινοποίηση

Ταξινόμηση με βάση τα νεότερα ▾

Ξεκινήστε τη συζήτηση...

Σχολιάστε πρώτος.

Εγγραφή

Προσέστετε το Disqus στην ιστοσελίδα σας

Ιδιωτικότητα

DISQUS

> ΔΙΑΒΑΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



Αυτά τα Χριστούγεννα, χάρισε μια στιγμή με σύμβολα **PANDORA!**



## ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ

ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ by Αστρα & Οραμα



**ΘΕΜΑΤΑ**  
10 λόγοι για τους οποίους όλοι πρέπει να έχουν μια φίλη Τοξότη

> ΔΙΑΒΑΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

## ΚΟΥΖΙΝΑ



**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**  
Πώς θα λιώσεις σωστά τη σοκολάτα!



**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**  
Μυστικά για πετυχημένα μελομακάρονα

11 ΣΗΜΕΡΑ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ



**ΓΛΥΚΑ**  
Χριστουγεννιάτικος κορμός

> ΔΙΑΒΑΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ



**Θερμιδομετρητής**  
Υπολόγισε τις θερμίδες που καταναλώνεις



**Δείκτης Μάζας Σώματος**  
Υπολόγισε τον δείκτη μάζας του σώματός σου



**Ιδανικό Βάρος**