

Οι ειδικοί απαντούν

Έχετε απορίες ή ανησυχία για την υγεία, τη διατροφή, την οικογένεια; Θέλετε να γνωρίζετε τα μυστικά για λαμπερή επιδερμίδα και καλλίγραμμο σώμα; Χρειάζεστε εύκολες και έξυπνες λύσεις για τη διαμόρφωση του προσωπικού σας χώρου; Οι ειδικοί του **ΕΓΩ! Weekly** είναι στη διάθεσή σας...

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΣΥΑ ΝΤΕΛΙΔΑΚΗ**

ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ
ΣΑΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ
Αμαρουσίου·Χαλανδρίου 92,
Μαρούσι

ΤΗΛΕΦΩΝΟ
210 6859100

E-MAIL
egoweekly@alphamag.gr

1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Άννα Κόμπου διαιτολόγος-διατροφολόγος επιτυμονική συνεργάτης της κλινικής Cosmetic Derma Medicine μας εξηγεί τα βασικά χαρακτηριστικά μιας επιτυχημένης διατροφής.



Διάβασα ότι μια ιθοποιός έχασε το κιλά σε λίγους μήνες ακολουθώντας διατροφή που της έδωσε διατροφολόγος και θα ήθελα ξέρω πώς γίνεται αυτό!

Aυτό συνέβη έπειτα από ανάλυση σύστασης σώματος και μέτρηση βασικού μεταβολισμού πρεμιάς. Το διατροφικό πλάνο σχεδιάζεται βάσει των προσωπικών αναγκών, των μετρήσεων, του τρόπου ζωής και των διατροφικών προτυπών, στοιχεία που λαμβάνονται υπόψη σε μια δίαιτα, ενώ άλλες προϋποθέσεις είναι η δόση και κατανάλωση 2 λίτρων νερό τη μέρα. Επλογές για ιορροπημένο μενού συνήθως είναι:

Πρωινό: • Γάλα και 3 φρυγανιές με ταχινόμελο • Γιαούρτι με φρούτα και μέλι • 1 φέτα φωμί ολικής άλεος με 40 γρ. τυρί και χυμό.
Δεκατιανό: 1 κούπα φρούτα, ξηροί καρποί και μέλι • Αποξηραμένα φρούτα με χυμό.
Μεσημεριανό: Φάρι με χόρτα ή λαχανικά, 1 φέτα φωμί ολικής (2 φορές/εβδομάδα)
• Οσπρια με λαχανικά και ρύζι, ελιές και 1 φέτα φωμί ολικής (1 φορά/εβδομάδα) • Λαδερά με 60 γρ. τυρί και 1 φέτα φωμί ολικής (1 φορά/εβδομάδα) • Κοτόπουλο με φιττά λα-

χανικά και 1 πατάτα (1 φορά/εβδομάδα) • Σαλάτα ζυμαρικών με τόνο και λαχανικά (1 φορά/εβδομάδα) • Το αγαπημένο σας φαγητό με σαλάτα λαχανικών (1 φορά/εβδομάδα).

Απογευματινό: 1 γιαούρτι με φρούτα και μέλι • Φρουτοσαλάτα με μέλι, κανέλα και 1 ποτηράκι κεφίρ • Φρουτοσαλάτα με 30 γρ. ξηρούς καρπούς • 40 γρ. σοκολάτα υγείας και 1 φρούτο (2 φορές/εβδομάδα).

Βραδινό: Αβγά βραστά με σαλάτα ανάμεικτων λαχανικών και 1 φέτα φωμί ολικής • Ντάκι με ντομάτα, ανθότυρο και παζιμάδια ολικής • Γιαούρτι με φρούτα και μέλι

• Αραβική πίτα με λαχανικά, τυρί, γαλοπούδι • Ποικιλία από σαλάτες ανάμεικτων λαχανικών ενιοχυμένες, π.χ., με τυρί, τόνο, κοτόπουλο, αβοκάντο, αβγά, καπνιστό σολομό κ.ά.

Η επιτυχία μιας διατροφής
βασίζεται σε ένα πορρό
πυρέο μενού τελείωση σε
δραστικά συστατικά, που
οικείες επιτρέπει να τονίσετε
αγαπημένο σας πάτα.



Hilary Rhoda

Sofia Vergara

2 ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ο Δημήτρης Τοιάκος, ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής συνεργάτης Ινστιτούτου Νικοκακίας Αναλυτικής Ψυχ/πείας, συμβουλεύει.



Γιατί στο γάμο υπάρχουν υπερβολικές αντιδράσεις;

Sτο γάμο υπάρχουν δυο κατηγορίες συμβολικών γεγονότων που γεννούν υπερβολικές αντιδράσεις: Η πρώτη έχει να κάνει με θέματα ενδιαφέροντός όπου στο θετικό πολό υπάρχουν τα σύμβολα στοργής, αγάπης και κατανόησης και στον αρνητικό βρίσκονται απόρριψη, αδιαφορία και έλλειψη ενδιαφέροντος. Στη δεύτερη κατηγορία υπάγεται το θέμα της αξιοπρέπειας, του οεβασμού και της ευγένειας. Τα σύμβολα αυτά ενεργοποιούνται στο επίπεδο των προσδοκιών που έχουμε για το σύντροφό μας. Όταν εκείνος δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας, απογοητεύμαστε και περιμένουμε λιγότερα από τη σέχση ή ακόμα και τη διαγράφουμε. Οι προσδοκίες αυτές κυρίως αφορούν θέματα αποδοχής, κατονόποιης, συμπαράστασης και αλληλοβοήθειας.

3 ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

Η Βάλια Πολάτη, σκεδιάστρια κορμήματος για την εταιρεία by V Stardust, προτείνει όριμες γιορτινές ιδέες με διάρκεια!



Θεωρώ τον Ιανουάριο μια προέκταση των γιορτών και θα ήθελα κάποια διακοσμητική ιδέα με χρώμα που να μπορώ να διατηρώ και μετά τα Χριστούγεννα.

Aν το κόκκινο με το πράσινο είναι τα χρώματά σας, ταΐριάξτε τα με χρυσαφί λεπτομέρειες για να δημιουργήσετε έναν πολυτελή συνδυασμό. Για μια πολυτελή και διαχρονική εμφάνιση, ξεχάστε για λίγο τα έντονα χρώματα και επικεντρωθείτε σε ένα μόνο μεταλλικό τόνο, τον οποίο θα συνδυάσετε με το λευκό. Χρησιμοποιήστε καρό κόκκινο τραπεζομάντιλο με μονόχρωμες πετούτες και λευκά ή κόκκινα πάτα. Κρατήστε στη διακόσμηση τα κεριά που θα συνδέουν τις αναμνήσεις του χρόνου που πέρασε αλλά και του νέου που μόλις ήρθε.

