



100% ORGANIC ESSENTIAL OILS
www.organicbrands.gr



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ

Οι 4 εκθροί της διαίτας στο γραφείο

Πώς αποθηκεύεται το λίπος στην κοιλιά και πώς θα το αποφύγετε

Η Μπάριμι αλλάζει τα διατροφικά πρότυπα;

Αργός μεταβολισμός; 7 άγνωστοι τρόποι για να τον ενισχύσετε!

Γιατί να κάνετε την εξέταση που εντοπίζει το γονίδιο της παχυσαρκίας;

25€



Πως φτιάχνω αλκαλικό νερό
medicalnews.gr

Παγκόσμιος χαμός με το αλκαλικό νερό. Μάθε πως το φτιάχνεις.



Trouvez votre hôtel idéal

1 συστατικό λιώνει λίπος

Κεραλοιφή για Πανάδες

Επώνυμα Υποδήματα



2016-01-31



100% Φυσικά Αποσμητικά
για την ευαίσθητη περιοχή της μασχάλης
www.organicbrands.gr [SHOP NOW >](#)

Το σώμα της πιο διάσημης κούκλας αλλάζει τα διατροφικά πρότυπα και την εικόνα για το σώμα μας. Τι δείχνουν οι έρευνες.

Πιο κοντά στην εικόνα της σημερινής γυναίκας έρχεται η διάσημη κούκλα με την οποία μεγάλωσαν γενιές κοριτσιών και η οποία διαμόρφωσε αντιλήψεις για την ομορφιά. Τα νέα της μοντέλα έχουν περισσότερα... κιλά και ορισμένα είναι πιο μικροκαμωμένα. Η αντίδραση των επιστημόνων ήταν θετική. «Τα παικνίδια καθορίζουν μέχρι ένα βαθμό την εικόνα μας για το ωραίο και είναι σημαντικό να αρπάξουμε την ευκαιρία και να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμησή μας μέσα από το παικνίδι και τη διατροφή» τονίζει η *Αννα Κόμπου, διατροφολόγος-διατροφολόγος της Advanced Nutrition.*

Πριν από μερικά χρόνια μια επιστημονική μελέτη έδειξε πως κορίτσια που εκτίθεντο σε εικόνες με την ψιλόλιγνη εκδοχή της ξανθιάς κούκλας είχαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά. Σύμφωνα με την διατροφολόγο «τα σωστά διατροφικά πρότυπα ξεκινούν από την παιδική ηλικία όχι μόνο με τη βοήθεια ενός παικνιδιού, αλλά και του ρόλου που παίζουν οι γονείς. Ένα παιδί θα υιοθετήσει σωστά πρότυπα εφόσον τα δει στους γονείς του και θα τους μιμηθεί εύκολα. Γι' αυτό οι ίδιοι πρέπει να το ενθαρρύνουν να τρώει σωστά, να καθονται στο οικογενειακό τραπέζι όλοι μαζί και να εντάξουν στη διατροφή φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια. Με αυτό τον τρόπο το παιδί τους έχει μικρότερες πιθανότητες ως έφηβος να αποκτήσει λανθασμένη εικόνα για το ωραίο σώμα».

Όπως τονίζει η κα Κόμπου, τα ποσοστά νευρικής ανορεξίας στους ανήλικους είναι μεγαλύτερα από αυτά που πιστεύαμε. «Μελέτη στη Βρετανία έδειξε πως διπλάσιος αριθμός παιδιών κάτω των 10 ετών από εκείνον που αρχικά εκτιμούσαν οι επιστήμονες, πάσχει από νευρική ανορεξία».

Σύμφωνα με την κα Κόμπου το ωραίο υγιές σώμα διατηρείται με κανονική, υγιεινή διατροφή χωρίς αυστηρούς περιορισμούς. Ο εξειδικευμένος διατροφολόγος θα συνεργαστεί με κάποιον που πάσχει από τη νόσο, ώστε να τον βοηθήσει να ανακτήσει το φυσιολογικό βάρος (το ιδανικό είναι 1-1,5 κιλό ανά εβδομάδα) και να το διατηρήσει.

Share this:



Related



Πως σας αλλάζει ο θυμός; In Ψυχική ευεξία



Νέα μέθοδος φυσικού λιφτινγκ In Αντιγήρανση



Αντρες! Γιατί είναι τόσο διαφορετικοί από τις γυναίκες; In Ψυχική ευεξία

Κάθε Μέρα... και ΜΟΝΟ για 24 ώρες... **3 προϊόντα... σε Εκπληκτική Τιμή!** **Snatch** **Πρόλαβέ το!**



ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ

0 Σχόλια Omorfamystika [Σύνδεση](#)

Recommend Κοινοποίηση Ταξινόμηση με βάση τα καλύτερα

Ξεκινήστε τη συζήτηση...

Σχολιάστε πρώτος.

ΕΠΙΣΗΣ ΣΤΟ ΟΜΟΡΦΑΜΥΣΤΙΚΑ [ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ:](#)

Αν θέλετε να αλλάξει κάτι, αλλάξτε εσείς!

34 σχόλια • ένας χρόνος πριν
Βίκυ Χατζηβασιλείου — Η ερώτησή σου είναι πολύ γενική. Οστόσο αισιοδοξία μπορείς να αντλήσεις ...

Πόσο αγαπάτε τον εαυτό σας;

1 σχόλιο • 4 μήνες πριν
Αναστασία Γκουφρα — Κυρία Κανελλοπούλου, διαβάζοντας ενα αρθρο σας καθε πρωι ξεκιναι η ...

Αποχαιρετήστε τον σκόρο μια και καλή!

41 σχόλια • ένας χρόνος πριν
Μάκης-Νίκη — Ευχαριστούμε πολύ για την απάντηση (για την αποθήκευση των χαλιών).

Νέα διαίτα: Χάστε λίπος από την κοιλιά με τις σωστές τροφές!

69 σχόλια • ένας χρόνος πριν
Βίκυ Χατζηβασιλείου — Να κάνεις γυμναστική και να κόψεις γλυκά, πατατάκια και αναψυκτικά.

Εγγραφή Προσβάτε το Disqus στην ιστοσελίδα σας **DISQUS**

Βραβευμένα 100% Οργανικά Καλλυντικά!
Dr Alkatis
№1 στην Αντιγήρανση!

www.organicbrands.gr

- ΤΑ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ**
- 8 μυστικά για να ασκείστε πιο έξυπνα στον διάδρομο, όχι πιο έντονα
 - Τι τύπος είναι η δική σας σκέψη;
 - Συνταγή για παιδιά: Μαλακά μπισκοτάκια

CHERRYBOX
THE WINTERBOX

ADELE VIVIAN
Shop online

day-billy sabbado
FALL / WINTER 2015-16

Handmade Collection Stories for Queens

BE beautiful for Winter 2016

Το δικό σου πακέτο ομορφιάς! **Από 45€ μόνο 15€**

PREMIUM HAIR RINGS
E-Shop Χονδρικής

La Chiave Magica

Κάθε Μέρα... και ΜΟΝΟ για 24 ώρες... **3 προϊόντα... σε Εκπληκτική Τιμή!** **Snatch** **Πρόλαβέ το!**

Όταν το laptop σου έχει έναν ευέλικτο σύνδεσμο περιστροφής 360°

Windows 10 **Lenovo**

Πως φτιάχνω αλκαλικό νερό
medicalnews.gr
Παγκόσμιος χαμός με το αλκαλικό νερό. Μάθε πως το φτιάχνεις

Ασφάλεια Αυτοκινήτου €42
insurancemarket.gr/Car
Το Πρώτο site που συγκρίνει την αγορά ασφαλείων Online!

Έχεις χαλαρό προγούλι?
super-profora.com
1 τρικ το οποίο θαυλεί διαθέσιμο.Ασε τα χειρουργεία Δες

Κεραλοιφή για Πανάδες
sens8ies.com
Αντιμετωπίζει τις πανάδες και τα στίγματα με 100% Φυσικό Τρόπο.

Omorfamystika / Όμορφα M...
Like Page 20k likes

δημοφιλείς ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Αντιγήρανση
Ομορφιά
Διατροφή
Ψυχική ευεξία

Vicky's CORNER

Βιογραφικό
My Blog
Όροι Χρήσης

Social NETWORKS

facebook.com/omorfamystika
twitter.com/omorfamystika
instagram.com/vikychatz
youtube.com/omorfamystika

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Εγγραφή στο newsletter