

# vita

ΝΕΑΤΙΜΗ  
ΤΩΡΑ ΜΟΝΟ  
3,90€

**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ** 

1 ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΤΑΞΙΔΙ ΓΙΑ 2 ΑΤΟΜΑ ΣΤΗ ΡΩΜΗ

3 ΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ

5 POWER TRAINER




**ΝΕΑ ΖΩΗ  
ΧΩΡΙΣ ΤΣΙΓΑΡΟ**  
ΠΩΣ ΘΑ ΠΕΤΑΞΕΤΕ  
ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ

**ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΩΡΑ**  
ΕΥΕΞΙΑ ΣΕ 1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ**  
ΤΙ ΚΡΥΒΟΥΝ ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ;

**ΔΙΑΙΤΑ**  
ΟΙ ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΟΥ  
ΔΕΝ ΦΑΝΤΑΖΕΣΤΕ

**PM 10**  
ΠΟΣΟ ΣΑΣ ΑΠΕΙΛΕΙ  
Ο ΑΕΡΑΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΣΑΣ;

**AQUA FITNESS**  
ΣΥΣΦΙΓΞΗ+ΑΠΟΛΑΥΣΗ

**ΝΕΥΡΩΣΗ ΣΤΟΜΑΧΟΥ**  
ΤΙ ΦΤΑΙΕΙ;





## Τροφές κατά του καπνίσματος

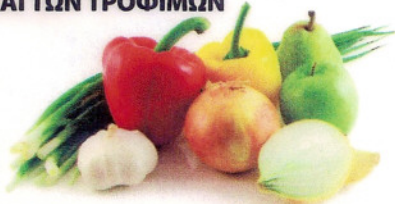
Μαγικά τρόφιμα που μας απαλλάσσουν από την εξάρτησή μας από τη νικοτίνη δεν υπάρχουν. Ωστόσο, σε μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Ντιουκ, διερευνήθηκε η επιρροή που έχουν οι τροφές και τα ποτά στη γεύση του τσιγάρου και ζητήθηκε από 209 καπνιστές να αναφέρουν τι χειροτερεύει και τι ενισχύει τη γεύση του τσιγάρου. Οι καπνιστές είπαν ότι το γάλα και το νερό, τα φρούτα, τα λαχανικά και οι φυσικοί χυμοί επηρεάζουν αρνητικά τη γεύση του τσιγάρου. Από την άλλη, το αλκοόλ, ο καφές, τα ποτά με καφεΐνη και το κρέας ενισχύουν τη γεύση του.

Ακόμα κι αν είστε αδύνατοι, καθιερώστε τουλάχιστον τον πρώτο καιρό τρόφιμα με μειωμένα λιπαρά (ημιάπαχα γαλακτοκομικά) και ζάχαρη

### ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

#### ΟΙ... ΑΝΤΙΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΤΩΝ ΠΟΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

**Φρούτα**  
**Λαχανικά**  
**Νερό**  
**Γιαούρτι**  
**Γάλα**  
**Τυρί**



#### ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ ΠΟΥ «ΣΗΚΩΝΟΥΝ» ΤΣΙΓΑΡΟ

**Αλκοολούχα ποτά**  
**Καφές**  
**Μαύρο τσάι**  
**Αναψυκτικά με καφεΐνη**  
**Λιπαρά κρέατα**  
**Σοκολάτα**



## ΑΛΛΑ ΚΟΛΠΑ... ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ!

### Μέθοδος «Easyway»

Εμπνευστής της ο Allen Carr, που μετά από αμέτρητες προσπάθειες κατάφερε να βρει έναν αποτελεσματικό τρόπο να κόψει το τσιγάρο. Πρόκειται για τη μέθοδο «Easyway», που ακολουθείται σε 44 χώρες, μεταξύ των οποίων η Ελλάδα.

**ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ** Η μέθοδος δεν εστιάζει στους λόγους που δεν πρέπει να καπνίζουμε (π.χ. κίνδυνοι για την υγεία), αλλά στο γιατί τελικά καπνίζουμε παρά τα τόσο εμφανή μειονεκτήματα. Η μέθοδος στηρίζεται σε 1 συνεδρία που διαρκεί περίπου 7 ώρες και την παρακολουθούν μέχρι 10 άτομα.

**INFO** Η συνεδρία στοιχίζει 320 € για κάθε άτομο και σε αυτή την τιμή περιλαμβάνονται άλλες δύο μικρότερες, βοηθητικές συνεδρίες. Επίσης, αν κάποιος συνεχίσει να καπνίζει και μετά την -εντός ενός τριμήνου- παρακολούθηση και των 3 αυτών συνεδριών, παίρνει τα λεφτά του πίσω. Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο τηλ.: 210-52.24.087 ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα [www.allencarr.gr](http://www.allencarr.gr)



### Βελονισμός

Ο βελονισμός αντιμετωπίζει τον οργανικό εθισμό στη νικοτίνη, ρυθμίζοντας τους νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο που ευθύνονται για το στερητικό σύνδρομο. Μετριάζει έτσι τα συμπτώματα από την έλλειψη νικοτίνης.

**ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ** Γίνεται με λεπτές βελόνες σε σημεία βελονισμού στο σώμα, στα χέρια και στα αυτιά. Αρχικά οι συνεδρίες είναι καθημερινές και μετά αραιώνουν μέχρι να περάσουν 2-3 εβδομάδες, όσο κρατά και το στερητικό σύνδρομο. Συνολικά απαιτούνται περίπου 10 συνεδρίες. Η καθεμία διαρκεί περίπου 1 ώρα και 15'.

**INFO** Το κόστος κάθε συνεδρίας κυμαίνεται στα 50-70 €.



# ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΠΡΩΗΝ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ

Το Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού του Δημοσιογραφικού Οργανισμού Λαμπράκη προσέφερε στους εργαζόμενους την ευκαιρία να κόψουν το κάπνισμα με τη μέθοδο «Easyway». Ιδού οι μαρτυρίες 2 εργαζομένων που τα κατάφεραν.

## «Όσο περνά ο καιρός, η επιθυμία ξεθυμαίνει»

Ιουλία Γαλάνη, 49 ετών,  
υπάλληλος οικονομικών υπηρεσιών

«Κάπνιζα 32 χρόνια και έφτανα τα 2 πακέτα την ημέρα. Πάντα, όμως, ήθελα να το κόψω. Μύριζαν τα ρούχα και η αναπνοή μου και κάθε πρωί ήμουν βραχνιασμένη. Ήξερα ότι το κάπνισμα δεν θα μου βγει σε καλό.»

### «ΣΚΕΦΤΗΚΑ ΝΑ ΠΑΩ ΓΙΑ “ΠΛΑΚΑ”»

«Όταν ενημερώθηκα για τη μέθοδο “Easyway”, που θα παρακολουθούσαν και άλλοι συνάδελφοί μου, στην αρχή δεν το πήρα σοβαρά, γιατί δεν μπορούσα να πειστώ ότι με μία και μοναδική συνεδρία μπορεί να σταματήσει κανείς το κάπνισμα. Σκέφτηκα να πάω για “πλάκα”, για να αποδείξω ότι αυτή η μέθοδος σε μένα δεν θα πιάσει. Το σεμινάριο κράτησε περίπου 8 ώρες, με διαλείμματα ενδιάμεσα όπου μπορούσαμε να καπνίζουμε. Ο εισηγητής δεν μας έλεγε τι κακό μας κάνει το τσιγάρο, αλλά τόνιζε με επιχειρήματα ότι δεν καπνίζαμε συνειδητά, ότι

δεν ήταν επιλογή μας, ότι κάποιος μας το επέβαλε. Ένιωσα δύο φορές κορόιδο. Όταν τελείωσε το σεμινάριο, μας είπε να πετάξουμε τα πακέτα μας και να μην ξανακαπνίσουμε. Εγώ ήμουν η μόνη που δεν το πέταξα. Μου είχαν μείνει 3 τσιγάρα. Έκανα το ένα μετά το βραδινό γεύμα, το δεύτερο πριν πάω για ύπνο και το τρίτο την άλλη ημέρα το πρωί.»

### «ΝΤΡΑΠΗΚΑ ΚΑΙ ΠΕΙΣΜΩΣΑ»

«Πήγα στη δουλειά με την ελπίδα ότι και οι άλλοι συνάδελφοι θα είχαν κάνει το ίδιο. Όταν μου είπαν ότι δεν κάπνισαν, ντράπηκα και πείσμωςα. Από τότε έχει περάσει ένας χρόνος και δεν έχω καπνίσει. Βέβαια, δυσκολεύτηκα, και ακόμα δυσκολεύομαι. Κάποιες φορές μπαίνω στον πειρασμό να ανάψω ένα τσιγάρο, αλλά δεν το κάνω, γνωρίζοντας ότι, έστω κι ένα, θα με οδηγήσει ξανά στο πακέτο. Όσο περνά όμως ο καιρός, ξεθυμαίνει η επιθυμία.»

## «Είναι απάτη να αγαπάς το τσιγάρο»

Αργύρης Παπαστάθης, 31 ετών,  
δημοσιογράφος

«Κάπνιζα περίπου 15 τσιγάρα την ημέρα. Πριν 3 μήνες, παρακολούθησα τη μέθοδο “Easyway” κι έχω από τότε να καπνίσω. Νομίζω ότι η επιτυχία της μεθόδου αυτής είναι ότι σε βοηθά να απομυθοποιήσεις και να αποδομήσεις αυτό που κάνει το τσιγάρο. Έχεις μάθει, δηλαδή, να το συνδέεις με καταστάσεις ευχάριστες και δυσάρεστες και νομίζεις ότι η νικοτίνη έχει έναν ενεργό ρόλο σε όλα αυτά, αλλά δεν είναι έτσι. Απλώς τυχαίνει να είναι εκεί, καθώς κάθε φορά συμβαίνει το ίδιο. Κάνεις ένα τσιγάρο και μόλις φεύγει η επίδραση της νικοτίνης, νιώθεις το στερητικό σύνδρομο και κάνεις κι άλλο.»

### «ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΡΟΚΙ Ή ΡΑΜΠΟ»

«Δεν λέω ότι η μέθοδος αυτή είναι πανάκεια, όμως σίγουρα είναι καλύτερη από τη μέθοδο της ισχυρής θέλησης. Δηλαδή, αν είσαι με την ψυχολογία ότι θα πειστώ για να ανέβω ένα βουνό και μπορώ να τα καταφέρω, είμαι ο Ρόκι, ο Ράμπο, ο άτρωτος, ο Τερμινέιτορ, την έχεις πατήσει. Βάζεις μπροστά σου ένα βουνό και δημιουργείς πρόβλημα από μόνος σου. Όταν νομίζεις ότι το τσιγάρο σε χαλαρώνει, ότι σε κάνει πιο χαρούμενο κλπ., τότε νομίζεις ότι, αν τα στερηθείς όλα αυτά, η ζωή σου θα είναι μαύρη, και χωρίς αυτά όντως θα έχεις να ανέβεις ένα βουνό. Είναι λάθος να αγαπάς το τσιγάρο, είναι μια απάτη.»

## ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Στις ΗΠΑ, κάποιοι κάνουν μπότοξ στα χείλη ώστε να ατονούν τα νεύρα στην περιοχή και να μην μπορούν να συκρατήσουν το τσιγάρο...

