

Ada Nicodemou

Even when she's on holiday, Ada Nicodemou loves to exercise. 'I'm not one of those people who goes on holiday and turns into a slob,' she says. 'I love health retreats and fresh food and long walks on the beach'.

After 10 years on the hit show, 32 year old Ada has worked out how to stay healthy in spite of her busy schedule. She runs and does spin and boxing classes. And while she loves the endorphin rush she gets from exercise, she also sticks to her regimen because it combats her other passion - food.

'I'm a big eater for a little person,' says Ada, whose husband, Chrys Xipolitas, owns the restaurant Zippo's in Sydney's

south. 'I'm the girl who has containers full of food in my dressing room. I'm a snacker - I eat about six times a day'.

While tinned tuna, nuts and fruit are her usual snacks, Ada also has a penchant for tiramisu, doughnuts and 'anything custardy'.

'Mostly, though, I eat well,' she says, 'I start the day with lemon in hot water, then I have a vegie juice'. Ada also finds it easier to be disciplined in summer. She says: "I hibernate in winter, but in summer I look and feel better".

Article by Angela Mollard (New Idea magazine)



Οι Νέοι Κανονισμοί
Εξοικονόμησης Νερού
αντικαθιστούν τώρα
τους περιορισμούς της
περιόδου ξηρασίας

Sydney
WATER

Ισχύουν τώρα νέοι Κανονισμοί Εξοικονόμησης Νερού (Water Wise Rules):

- Όλα τα λάστιχα πρέπει τώρα να έχουν πιστόλι ποτίσματος (trigger nozzle).
- Για να αποφύγετε τη ζέστη της ημέρας, το πότισμα επιτρέπεται πριν από τις 10πμ και μετά τις 4μμ, οποιαδήποτε ημέρα.
- Δεν επιτρέπεται να καταβρέχετε με το λάστιχο σκληρές επιφάνειες όπως διαδρόμους και εισόδους αυτοκινήτων. Το πλύσιμο οχημάτων επιτρέπεται.

Σε θέματα εξοικονόμησης νερού, ο καλύτερος κανόνας, φυσικά, είναι η κοινή λογική.

Επισκεφθείτε το www.sydneywater.com.au για να μάθετε περισσότερα.

Υπάρχουν κάποιες εξαιρέσεις. Ισχύουν πρόστιμα.