

Υγεία / Διατροφή

Δύο πράγματα που θα αλλάξουν στην εμφάνισή σας εάν κόψετε τη ζάχαρη



**Α**ν είσαι λάτρης των γλυκών, σίγουρα σου είναι δύσκολο να την αποχωριστείς μια και καλή από την καθημερινότητά σου.

Η επιθυμία για κάτι γλυκό είναι εκεί, για να σου υπενθυμίζει την αδυναμία σου. Ωστόσο, αν έχεις βάλει σκοπό να κόψεις τη ζάχαρη, υπάρχουν δύο πράγματα που θα αλλάξουν στην εμφάνιση σου και θα πρέπει να γνωρίζεις!

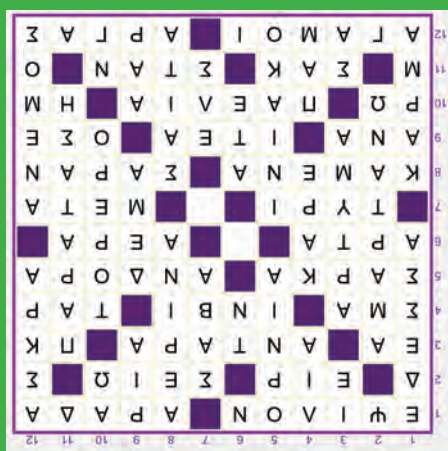
**Θα μειωθεί το λίπος στην κοιλιά**

Η κατανάλωση ζάχαρης, κυρίως από ροφήματα και ποτά (όπως οι έτοιμοι χυμοί και τα αναψυκτικά), συνδέεται με το αντιαισθητικό «σωσίβιο».

**Το δέρμα σας θα μοιάζει πιο νεανικό**

Όταν η ζάχαρη που λαμβάνουμε από τις τροφές περνά στο αίμα, πυροδοτεί ένα ντόμινο διεργασιών, που τελικά κάνουν το δέρμα πιο χαλαρό και λιγότερο ελαστικό. Ακόμη κι αν έχουν ήδη εμφανιστεί οι πρώτες λεπτές γραμμές στο πρόσωπό σας, περιορίζοντας την κατανάλωση ζάχαρης, θα δείτε διαφορά.

Οι λύσεις της εβδομάδας  
Σταυρόλεξα - Sudoku



Ωροσκόπια

**Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈**

**Την Παρασκευή**

Θα ασχοληθείτε με σοβαρότητα με τους επαγγελματικούς σας στόχους.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει την επιθυμία να πάρετε τον απόλυτο έλεγχο της δουλειάς σας στα χέρια σας.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα, σας υπόσχεται ότι το επόμενο χρονικό διάστημα θα ζήσετε έντονες ερωτικές στιγμές.

**Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉**

**Την Παρασκευή**

Η επιθυμία σας να ξεφύγετε από την ρουτίνα της καθημερινότητας θα είναι πολύ έντονη.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να βρείτε λύση σε μια Νομική σας υπόθεση.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της κυβερνήτη του ζωδίου σας Αφροδίτης στο ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τα συγγενικά σας πρόσωπα, ενώ αρκετοί από εσάς θα έχετε την ευκαιρία να προχωρήσετε και στην οικονομική εκμετάλλευση ενός ακινήτου.

**Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊**

**Την Παρασκευή**

Θα ασχοληθείτε με τις οικονομικές σας υποθέσεις. Το Σάββατο η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει την ερωτική σας διάθεση.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να βρείτε λύση σε μια Νομική σας υπόθεση.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να εκφράσετε με ευκολία τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας.

**Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋**

**Την Παρασκευή**

Θα στρέψετε την προσοχή σας στα ζητήματα που απασχολούν τον σύντροφο σας. Το Σάββατο η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει την επιθυμία σας να χειραγωγήσετε τις αποφάσεις του συντρόφου σας.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να βρείτε λύση σε μια Νομική σας υπόθεση.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε σημαντικές οικονομικές συμφωνίες, ενώ παράλληλα σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές με το ταίρι σας.

**Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌**

**Την Παρασκευή**

Θα ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει πάρετε σημαντικές αποφάσεις που αφορούν την υγεία και την εμφάνιση σας.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο σας θα ενισχύσει την γοητεία σας και θα εγκαινιάσει μια από τις πιο ερωτικές περιόδους της χρονιάς για εσάς.

**Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍**

**Την Παρασκευή**

Θα περάσετε όμορφες στιγμές με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα ανεβάσει την θερμοκρασία στην ερωτική σας ζωή.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Λέοντα ευνοεί τις μυστικές οικονομικές συμφωνίες, αλλά και τις κρυφές ερωτικές ιστορίες.

**Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎**

**Την Παρασκευή**

Θα τακτοποιήσετε τις οικογενειακές σας υποθέσεις.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει τις συναισθηματικές σας ανασφάλειες.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της κυβερνήτη του ζωδίου σας Αφροδίτης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας βοηθήσει να γοητεύσετε τον φιλικό και κοινωνικό σας κύκλο, ενώ είναι πιθανό να γνωρίσετε ένα νέο έρωτα σε μια φιλική συνάντηση.

**Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏**

**Την Παρασκευή**

Θα έχετε ευχάριστες συζητήσεις με φίλους. Το Σάββατο η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να χρησιμοποιήσετε πλάγιους τρόπους για να χειραγωγήσετε τις αποφάσεις των συνομιλητών σας.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει τις συναισθηματικές σας ανασφάλειες.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας φέρει σημαντικές επαγγελματικές ευκαιρίες, παράλληλα όμως θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε και την δημόσια εικόνα σας.

**Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐**

**Την Παρασκευή**

Είναι πιθανό να παρασυρθείτε σε σπατάλες.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας κάνει ιδιαίτερα κτητικούς με τους αγαπημένους σας.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα θα σας βοηθήσει να προωθήσετε τα μελλοντικά σας σχέδια, παράλληλα όμως μπορεί να φέρει και ένα καλοκαιρινό έρωτα στην ζωή σας.

**Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑**

**Την Παρασκευή**

Θα είστε βιαστικοί και ανυπόμονοι.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας κάνει αυστηρούς και απόμακρους.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Λέοντα ευνοεί τις νέες οικονομικές συνεργασίες, παράλληλα όμως θα φέρει αέρα ανανέωσης στην ερωτική σας ζωή.

**Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒**

**Την Παρασκευή**

Η επιθυμία σας για χαλάρωση και ξεκούραση θα είναι πολύ έντονη.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω είναι πιθανό να σας παρασύρει σε αρνητικές σκέψεις.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Λέοντα είναι πιθανό να σας παρασύρει σε ερωτικούς πειρασμούς.

**Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓**

**Την Παρασκευή**

Θα περάσετε όμορφες στιγμές με φίλους.

**Το Σάββατο**

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον ανάδρομο Πλούτωνα στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να έρθετε πιο κοντά με ένα πρόσωπο από το φιλικό σας περιβάλλον που βρίσκεται σε θέση ισχύος.

**Ενώ την Κυριακή**

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας, παράλληλα όμως, θα ασχοληθείτε με την διατροφή, την φυσική σας κατάσταση και την εμφάνιση σας.