

Υγεία / Διατροφή

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



Αν 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!

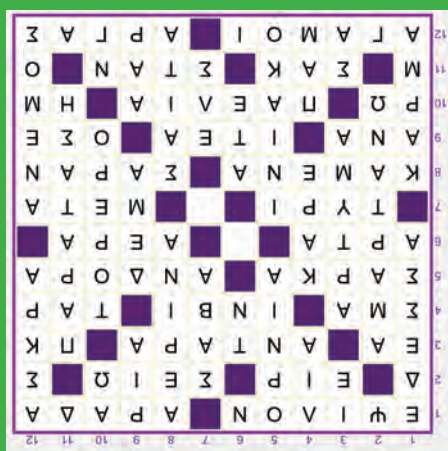
Θα μειωθεί το λίπος στην κοιλιά

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) ♈

Το τετράγωνο Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να πάρτε απογοητεύσεις για κάποια σχέδιά σας ή για θέματα μέσα στην εργασία σας. Ενώ καλό θα είναι με το τετράγωνο Άρη-Ουρανού να αποφύγετε έντονα ξεσπάσματα ίσως και με φιλικά σας πρόσωπα. Επίσης ξαφνικά έξοδα ίσως να σας αναστατώσουν όπως και κάποιες ειδήσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα συναντήσετε φίλους και ίσως να ασχοληθείτε και με κάποια θέματα των παιδιών σας ωστόσο προς το Σαββατοκύριακο ίσως να νιώσετε κουρασμένοι. Αποφύγετε να ξεσπάσετε στο ταίρι σας για κάποια θέματα που θα προκύψουν και προσπαθήστε να ηρεμήσετε και να ξεκουραστείτε. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε νέες γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας μπορεί να νιώσετε κάπως μπερδεμένοι ή εξαπατημένοι και να διακόψετε.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το τετράγωνο Άρη-Ουρανού ίσως να σας φέρει μια μεγάλη ένταση με κάποιο συνεργάτη σας και καλό θα είναι να αποφύγετε να τα ξεσπάσματα για να αποφύγετε μια ξαφνική διακοπή συνεργασίας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε με το σπίτι και την οικογένεια και κάποιος ίσως να έχετε και κάποιες επισκέψεις ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να υπάρξει περισσότερη ένταση μέσα στην οικογένειά σας αλλά και στη σχέση με το ταίρι σας ή τα παιδιά σας και θα πρέπει να μην ξεσπάσετε αφού ίσως να προκληθούν και κάποια ατυχήματα. Επίσης κάποιος ίσως να έχετε και θέματα βλάβης μέσα στο σπίτι σας και καλό θα είναι να φωνάζετε ειδικούς. Οι αδέσμευτοι κάποιος από εσάς θα έχετε την ευκαιρία να σταθεροποιήσετε μια σχέση και κάποιος θα φλερτάρει ή θα κάνει γνωριμίες. Προς το τέλος της εβδομάδας ωστόσο ίσως να πάρτε απογοητεύσεις ενώ μια ανορθόδοξη γνωριμία να σας φέρει κάποια ένταση.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Μείνετε ψύχραιμοι και μην πάρτε ξαφνικές αποφάσεις και αποφύγετε κάποια εσωτερική αναστάτωση. Επίσης θέματα με τους υπολογιστές και το διαδίκτυο αλλά και θέματα με το μεταφορικό σας μέσον ίσως να σας αναστατώσουν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε αρκετή επικοινωνία με το ταίρι σας και τα παιδιά σας ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να θελήσετε να ξεκουραστείτε και να μην σας αφήσει το περιβάλλον σας. Επίσης θέματα ή συζητήσεις με την οικογένειά σας ή τα αδέρφια σας ίσως να προκύψουν και κάποιες πληροφορίες να σας αναστατώσουν παρόλο που θα καταφέρετε να τις διαχειριστείτε. Οι αδέσμευτοι κάποιος θα έχετε την ευκαιρία να σταθεροποιήσετε μια σχέση ωστόσο κάποιος ίσως να πάρτε κάποιες πληροφορίες που ίσως να σας απογοητεύσουν για κάποιο άτομο που έχετε γνωρίσει πρόσφατα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Το τετράγωνο Άρη-Ουρανού ίσως να σας φέρει και κάποια ένταση ή νεύρα για κάποιο φιλικό σας πρόσωπο ενώ καλό θα είναι με την ίδια όψη να αποφύγετε να κάνετε έξοδα για φιλικά σας πρόσωπα ενώ ίσως να νευριάζετε και για χρωστούμενα που δεν θα πάρτε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να είστε κάπως μπερδεμένοι προς το τέλος της εβδομάδας για την ερωτική σας ζωή ενώ έξοδα για τα παιδιά σας ίσως να υπάρχουν ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας θα πρέπει να αποφύγετε εντάσεις με το ταίρι σας αλλά και έξοδα ενώ κάποιος ίσως να αναστατωθείτε για θέματα των παιδιών σας. Οι αδέσμευτοι κάποιος θα έχετε την ευκαιρία να σταθεροποιήσετε μια σχέση ή μια γνωριμία ενώ κάποιος ίσως να δυσκολευτείτε προς το τέλος της εβδομάδας να πάρτε αποφάσεις σχετικά με κάποια γνωριμία που έχετε κάνει. Μην πιεστείτε και αφήστε τον χρόνο να κυλήσει και μην κάνετε σπασμωδικές κινήσεις.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πρέπει να αποφύγετε εντάσεις με το ταίρι σας ίσως και για κάποιες λανθασμένες πληροφορίες που ίσως να έχετε και προσπαθήστε να μην διακόψετε ή να μην διαταράξετε τη σχέση σας ενώ και εντάσεις με κάποιον σας γονιό ίσως να φέρουν έντονο προβληματισμό. Επίσης βλάβες στο σπίτι ίσως να είναι μέσα στο πρόγραμμα και δεν θα πρέπει να ασχοληθείτε εσείς οι ίδιοι με αυτές. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάνει ήδη κάποιες γνωριμίες ωστόσο μην βασιστείτε σε πληροφορίες από φιλικά σας πρόσωπα οι οποίες ίσως να μην είναι και τόσο αληθινές και προσπαθήστε να μην πάρετε βεβαιασμένες αποφάσεις για τις εξελίξεις στην ερωτική σας ζωή.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Στην καριέρα σας εάν είστε καλλιτέχνες θα ευνοηθείτε ωστόσο οι υπόλοιποι μην πάρτε βεβαιασμένες αποφάσεις κάποιος επίσης προσέχετε και ατυχημάτια. Ερωτικά οι δεσμευμένοι πολλοί από εσάς θα μπορούσατε σταθεροποιήσετε μια σχέση σας ωστόσο κάποιος ίσως να έχετε κάποιον προβληματισμό με τα παιδιά σας και δύσκολη επικοινωνία με το ταίρι σας ή την οικογένειά σας προς το τέλος της εβδομάδας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια σοβαρή γνωριμία ωστόσο οι υπόλοιποι προσέχετε παράλληλες σχέσεις που ίσως να αποκαλυφθούν και να έχετε δυσκολίες στις επιπτώσεις.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Προσέχετε την υγεία σας και την φυσική σας κατάσταση αλλά και κάποια ατυχήματα που ίσως να γίνουν από νεύρα ή κάποια αφηρημάδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε με στόχους των παιδιών σας και κάποιος θα έχετε επαφές με φιλικά σας πρόσωπα ωστόσο καλό θα είναι να προσέχετε την επικοινωνία με το ταίρι σας γιατί κάποιες παραλείψεις ίσως να σας δημιουργήσουν κάποια ένταση και νεύρα. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επαφές με φιλικά σας πρόσωπα και ίσως να κάνετε γνωριμίες ή να φλερτάρει μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ωστόσο κάποιος ίσως να πάρτε απογοήτευση από κάποιο πρόσωπο ενώ προσέχετε πολύ καλά τις σεξουαλικές σας επιλογές.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Το τετράγωνο Άρη-Ουρανού που ίσως μέσα από συζητήσεις που θα έχετε με το περιβάλλον σας ή τα αδέρφια σας ίσως να ξεσπάσουν κάποιες έντονες διαφωνίες ενώ με το τετράγωνο Ερμή-Ποσειδώνα προσπαθήστε να μην χάσετε το μέτρο και να ξοδέψετε χρήματα για να περάσετε όμορφα και να ξεφύγετε από την πραγματικότητα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες επαφές με την οικογένειά σας ή κάποιον σας γονιό και να υπάρξουν έντονες διαφωνίες σε σχέση με το ταίρι σας ενώ κάποιος θα πρέπει να είστε κάπως μετρημένοι σε έξοδα που ίσως να θελήσετε να κάνετε για τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε κάποιες νέες γνωριμίες σε κάποιες εξόδους σας ωστόσο προσέχετε προς το Σαββατοκύριακο να μην κάνετε λάθος επιλογές, να μην παρασυρθείτε ερωτικά γιατί ίσως να έχετε δύσκολα αποτελέσματα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το τετράγωνο Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει απογοητεύσεις προς το τέλος της εβδομάδας για κάποια σχέδιά σας που ίσως να μην πραγματοποιηθούν ή συμφωνίες που δεν θα τηρηθούν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε τη δυνατότητα να ταξιδέψετε με το ταίρι σας ή τα παιδιά σας ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας θα πρέπει να προσέξετε τις σχέσεις με τα παιδιά σας, κάποια ατυχήματα αλλά και κάποια απογοήτευση που ίσως να πάρτε από εκείνα ίσως και για θέματα σπουδών αλλά και από το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια ερωτική γνωριμία σε κάποιο ταξίδι ωστόσο προς το Σαββατοκύριακο προσέχετε ανατροπές και απογοητεύσεις.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Το τετράγωνο Ερμή από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει μια πρόταση για συνεργασία αλλά καλό θα είναι επίσης να μην πάρτε αποφάσεις αμέσως. Επίσης προσπαθήστε να μην είστε αφηρημένοι στην εργασία σας και στις μετακινήσεις σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έρθει σε κάποια σύγκρουση με τα παιδιά σας προς το Σαββατοκύριακο για θέματα οικογενειακά ή κληρονομικά ενώ καλό θα είναι να είστε προσεκτικοί και στην επικοινωνία με το ταίρι σας αφού ίσως να δημιουργηθούν κάποιες παρανοήσεις μέσα στην καθημερινότητά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να νιώσετε έλξη για κάποιο πρόσωπο ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας προσέχετε ξαφνικές ερωτικές επαφές ή αποφάσεις που ίσως να μην σας βγουν και σε καλό.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Το τετράγωνο Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει και κάποια μεγάλη απογοήτευση για οικονομικά θέματα. Σε αυτό το διάστημα επίσης καλό θα είναι να μην ρισκάρει και να αποφύγει επενδύσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι στην αρχή της εβδομάδας θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας ίσως και για θέματα των παιδιών σας ωστόσο προς το Σαββατοκύριακο ίσως να δημιουργηθούν κάποιες εντάσεις αλλά και κάποιες βλάβες στο σπίτι που ίσως να σας κοστίζουν και οικονομικά. Επίσης αποφύγετε άσκοπα έξοδα ή έξοδα για τα παιδιά σας που ίσως μετανιώσετε. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες ωστόσο προς το Σαββατοκύριακο κάποιος ίσως να έχετε συναισθηματικές απογοητεύσεις.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Το Σαββατοκύριακο με το τετράγωνο Ερμή-Ποσειδώνα αποφύγετε να πάρτε αποφάσεις για προσωπικά σας θέματα αλλά και για θέματα οικογενειακά ενώ με το τετράγωνο Άρη-Ουρανού καλό θα είναι να προσέχετε μέσα στην εργασία σας για κάποια ένταση που ίσως να προκύψει αλλά και για κάποιο ατύχημα που ίσως να έχετε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε επαφές με την οικογένειά σας ωστόσο καλό θα είναι να αποφύγετε να δημιουργηθούν παρεξηγήσεις με το ταίρι σας ή τα αδέρφια σας ενώ καλό θα είναι να μην πάρετε σημαντικές αποφάσεις για κάποια προσωπικά και οικογενειακά σας θέματα. Οι αδέσμευτοι ίσως να φλερτάρει μέσα στον χώρο εργασίας σας και να κάνετε κάποιες γνωριμίες ωστόσο προς το Σαββατοκύριακο μην δώσετε δικαιώματα γιατί ίσως να υπάρξουν κάποια κουτσομπολιά και μην εξιδανικεύετε μια νέα γνωριμία.