



SIPE

ΑΣΤΡΑ
2022

ΑΝΤΙΟ, 2021

- ▶ ΤΙ ΦΑΓΑΜΕ
- ▶ ΠΩΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΚΑΜΕ
- ▶ ΠΩΣ ΦΡΟΝΤΙΣΑΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ 2022

Τα tips
της ψυχολόγου

Lucy Hale

«ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΕΝΑ ΡΙΣΚΟ
ΚΑΙ ΝΑ ΕΛΠΙΖΕΙΣ ΟΤΙ
ΘΑ ΣΟΥ ΒΓΕΙ»

VEGANUARY

- ▶ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ
VEGAN ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ▶ ΕΙΣΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ
VEGAN;
- ▶ #NOFOODWASTE
ΙΔΕΕΣ

NEW YEAR

new era