



# SHAPE

**SPREAD  
KINDNESS**  
Η ΔΥΝΑΜΗ  
ΤΗΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

## THE VIRALS

- TIKTOK  
FIT TRENDS
- DOOMSCROLLING
- SKINCARE  
ΤΑΣΕΙΣ

## IMPOSSIBLE IS NOTHING

### ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΡΙΝΑΚΟΥ

Η ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ  
ΑΝΤΟΧΗΣ  
ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΤΑΙ  
ΣΤΟ *SHAPE*  
ΜΙΑ ΑΝΑΣΑ ΠΡΙΝ  
ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ  
ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

## Health File

### ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΠΡΟΛΗΨΗ, ΔΙΑΓΝΩΣΗ, DIET PLAN  
**PLUS TRUE STORY**

**FAMILY  
TRAVEL**  
ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ