

# SHAPE



LIVE, LOVE,  
LAUGH  
ΝΑ ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ  
ΝΑ ΓΕΛΑΣ  
ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ  
ΣΟΥ

## MOM AT HER BEST

- **FITNESS**  
POSTNATAL  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ
- **ΠΛΑΣΤΙΚΗ**  
MOMMY MAKEOVER
- **ΤΟΚΕΤΟΣ**  
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΑΙΑΣ
- **ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**  
ΜΑΜΑ ΧΩΡΙΣ  
ΕΝΟΧΕΣ

*FLOAT FIT*  
TO VIRAL ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΓΙΑ ΣΟΥΠΕΡ ΚΟΡΜΙ!

## ΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΠΑΚΑ

PILATES INSTRUCTOR,  
BUSINESSWOMAN  
ΚΑΙ ΜΑΜΑ ΔΥΟ  
ΠΑΙΔΙΩΝ!  
«Η ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΕΙΝΑΙ  
ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΜΟΥ»

## DIET TOP SECRETS

- Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
- ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΦΛΑΤ  
ΚΟΙΛΙΑ
- 9 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ  
ΤΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ

# GLOW & SHINE