

SHAPE

RUNNING GUIDE

ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΕΛΕΙΣ
ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΝ
ΠΡΩΤΟ ΣΟΥ
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΚΟΥΤΛΗ

Η ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ
ΣΤΙΒΟΥ ΚΑΙ ΜΕΛΟΣ
ΤΩΝ ADIDAS
RUNNERS ATHENS
ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ
ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ

FIT & STRONG

ΠΩΣ Η
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ,
ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΜΥΣ,
ΧΤΙΖΕΙ ΚΑΙ
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΟΗΣΗ

ENERGY CHARGE

ΤΑ SUPERFOODS
ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΓΙΑ
ΝΑ ΦΟΡΤΙΣΕΙΣ
ΕΝΕΡΓΕΙΑ

