



# SHUDE

## BREATH SEX REPEAT

ΠΩΣ ΤΟ BREATHWORK  
ΘΑ ΣΕ ΟΔΗΓΗΣΕΙ  
ΣΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΞ  
ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ

## ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΠΑΚΑ

Η ΓΝΩΣΤΗ  
PILATES  
INSTRUCTOR  
ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ  
ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ,  
ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΚΑΙ  
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ  
ΡΟΛΩΝ

## FIT FACE

ΜΑΡΙΑ ΠΡΕΒΟΛΑΡΑΚΗ

Η «ΚΥΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ»  
ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ  
ΣΤΟΧΟΥΣ  
ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΑ

# SUMMER MANIFEST

## OH, SO HOT!

ΤΑ TOP SNACKS ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ  
ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΟΤΑΝ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ  
Η ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ