

SHAPE

MENTAL LOAD

ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ
ΚΟΥΒΑΛΑ ΠΟΛΥ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΑΠΟ ΟΣΑ ΑΝΤΕΧΕΙ

READY, SET, SCHOOL!

ΜΙΝΙ ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟ LUNCHBOX
- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ
- PLUS: ΤΑ SOCIAL MEDIA,
Η ΝΕΑ ΠΑΓΙΔΑ
ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

ΔΩΡΑ ΚΑΤΣΙΚΟΓΙΑΝΝΗ

«ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΦΗΝΩ
ΕΝΑ ΘΕΤΙΚΟ
ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ
ΣΤΙΣ ΖΩΕΣ
ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ,
ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ
ΑΠΟ ΤΗΝ DIGITAL
ΕΚΔΟΧΗ
ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ»

ΤΣΙΜΠΙ ΤΣΙΜΠΙ

ΤΑ TIPS ΤΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
ΓΙΑ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΙΣ
ΤΟ ΒΡΑΔΙΝΟ
ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑ

BACK ON TRACK