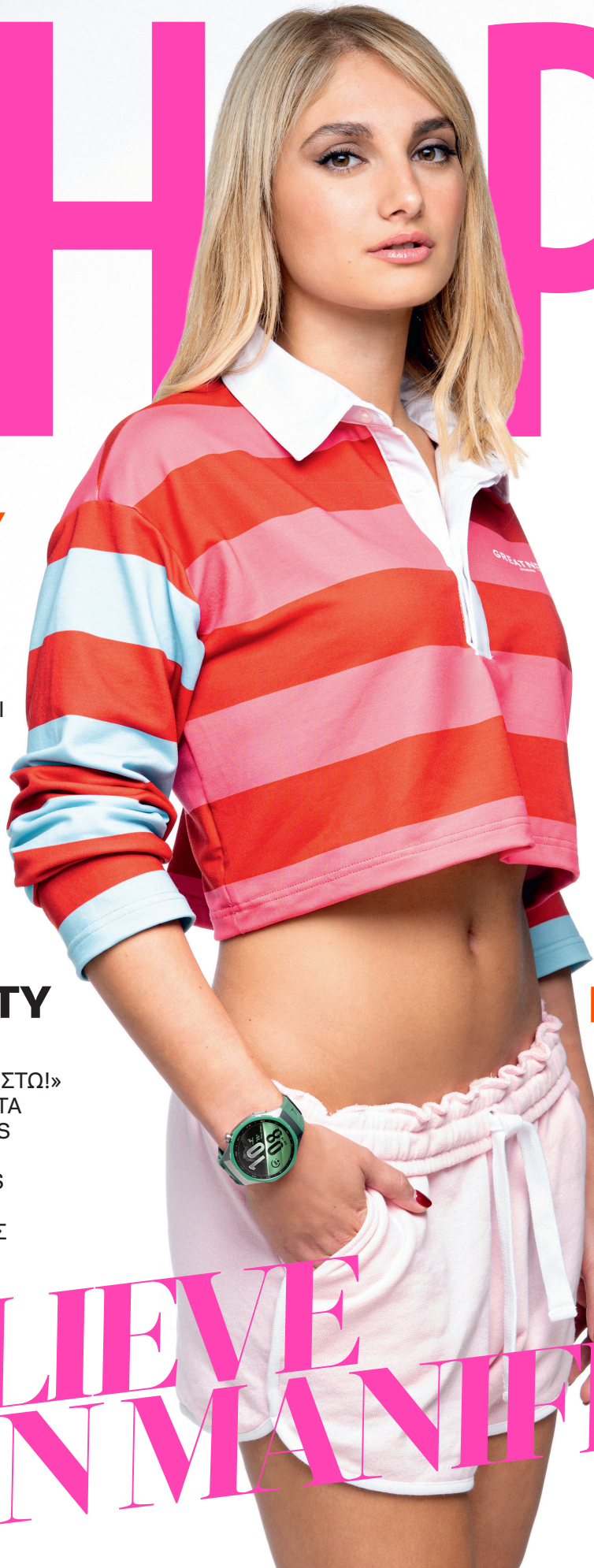
ΤΕΥΧΟΣ 247 Νοέμβριος 2026 €7,90

SHAPE



BEAUTY NOTES

ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟΥΣ ΠΑΝΤΕΣ ΝΑ ΑΝΑΡΩΤΙΟΥΝΤΑΙ ΤΙ ΦΟΡΑΣ

ΑΘΗΝΑ ΚΛΗΜΗ

«ΣΕ ΜΙΑ ΕΠΟΧΗ ΠΟΥ ΤΟ ΦΙΛΤΡΟ ΕΙΝΑΙ MUST, ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗ ΡΥΤΙΔΑ ΣΟΥ, ΜΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΣΟΥ ΑΒΑΦΗ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΚΑΚΗ ΜΕΡΑ»

IMMUNITY FUEL

«ΙΩΣΕΙΣ; ΟΧΙ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!»
•ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ
•GINGER SHOTS
•TRICKS
•SUPERFOODS
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΠΑΝΙΣΧΥΡΗ!

MARATHON READY

ΜΠΕΣ ΣΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΙΟ ΧΡΗΣΙΜΑ TIPS ΣΕ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

BELIEVE IN MANIFEST