

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

■ ΥΓΕΙΑ	νέα & έρευνες.....	8
	μικρά & χρήσιμα.....	9
	μας ρωτήσατε.....	12
	οι lifestyle παθήσεις	14
	ο καρκίνος του τραχήλου	18
	το νερό που θεραπεύει	20
	ο φόβος του οδοντιάτρου	24
■ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	μικρά & χρήσιμα.....	28
	crash test: φάε αυτό όχι αυτό.....	30
	μας ρωτήσατε.....	32
	η διαίτα της Μαντόνα	36
	τα οφέλη του σκόρδου	40
	δίαιτα για το καλοκαίρι	42
■ FITNESS	βάλτε την αερόβια στη ζωή σας	46
	εύκολες ασκήσεις: γυμναστική σε 15'.....	48
■ BEAUTY	νέα & έρευνες.....	50
	τα μυστικά της ομορφιάς των σταρ	52
	πριν τα πρώτα μπάνια	56
■ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	μη σαμποτάρετε τον εαυτό σας	60
■ ΣΧΕΣΕΙΣ	σεξ: τάσεις προς εξερεύνηση.....	64
■ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	όταν τα παιδιά φεύγουν από το σπίτι	68
	μας ρωτήσατε.....	71
■ ΝΕΑ ΜΗΤΕΡΑ	ζέστη ή κλιματιστικό για το μωρό σας	72
	μικρά & χρήσιμα.....	76
■ HOME SECRETS	έξυπνα τρικ για το σπίτι.....	78
■ ΑΣΤΡΑ	οι προβλέψεις του μήνα.....	81
■ ΑΓΟΡΑ	νέα προϊόντα.....	94
■ FINAL TIP	το κεράσι.....	96

life

ΕΚΔΟΤΕΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ

ΝΙΚΟΣ ΧΡ. ΠΑΤΤΙΧΗΣ
ΜΥΡΤΩ ΜΑΡΚΙΔΟΥ

GROUP MAGAZINE MANAGER

Σταύρος Χριστοδούλου

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ

Λένια Καρατζιά

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Νάνσια Αγγελίδου

ΣΥΝΤΑΞΗ

Κίκα Κασινίδου, Μελέτη Μπαφαλούκος, Λένα Τσουκαλά,
Φωτεινή Παλληκαρίδου, Νταϊάνα Αζά, Φίλια - Άννα
Χριστοδούλου

ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Ελένη Αντρέου, Αλεξία Ποταμίτου, Νατάσα
Παπαπρακλέους, Έλενα Χατζημπέη, Δρ Λώρης Κυριάκου,
Κωνσταντίνος Χατζηβαρνάβας, Αντρέας Αριστοδίδιμου,
Άντρη Χατζημπέη, Δρ Τάσος Γεωργίου, Δρ Κυριάκος
Πλατρίτης, Σπυρούλα Δαυίδ Συρίμη, Κύπρος Νικολάου,
Ελένη Μούσκου, Κυριακή Παπαλεξάνδρου, Μαρία
Κακουρίδου, Μαργαρίτα Σωκράτους

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΕΥΧΟΥΣ

Ελένη Δημητρίου, Δρ Κέκκος Μάρκου, Δρ Αδάμος
Χατζηπαναγής, Παναγιώτης Γεωργιάδης, Δέππη
Χριστοφίδου, Ορέστης Αντωνιάδης

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ Αντώνης Γ. Αντωνίου, Παναγιώτης Μηνά,
Σωτηρία Γιαννακά, @dreamstime.com, 123rf

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΤΕΛΙΕ Στάλω Δημητρίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ Στέλλα Ανδρονίκου,
Σοφοκλής Καρπασίτης

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ Ν & Μ MEDIAMORFOSIS Ltd

Διογένης 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία.

Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22590516.

Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170

Διαφημίσεις τηλ.: 22744472,

φαξ: 22358577, life@mediamorfosis.com.cy

Το LIFE είναι συνδεδεμένο περιοδικό με το Δημοσιογραφικό
Όργανισμο Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Μιχάλης Καρής

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΩΛΗΣΕΩΝ & MARKETING

Ρένος Ονουφρίου

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ IT & ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ

Τάσος Γιαβρούτας

CREATIVE & ADVERTISING MANAGER

Μαριλένα Παλάζη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

Στέλιος Ονουφρίου

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ

Κώστας Αναστασίου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΩΛΗΣΕΩΝ

Θάλεια Καλού

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ &

ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ

Μάγια Χαραλάμπους

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ (ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ)

Σταύρος Φουκαρίδης

SENIOR EVENTS ORGANIZER

Χριστίνα Αναστασίου

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Θεοδώρα Ξεσφάντος, τηλ. 22744115

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Proteas Press Ltd, Παλαιός δρόμος Λευκωσίας-Λεμεσού,

Βιομηχανική Περιοχή Νήσου 2571 Νήσου Τ.Θ. 21098

1501 Λευκωσία, τηλ. 22479000, FAX: 22479200

email: info@proteaspress.com.cy

ISSN 1986- 1311

COPYRIGHT © N&M MEDIAMORFOSIS LTD

Απαγορεύεται αυστηρώς η αναδημοσίευση, η
αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά
προτίμηση ή διασκευή-απόδοση του περιεχομένου
(κειμένου ή φωτογραφίας) με οποιονδήποτε τρόπο,
ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφηση ή άλλο, χωρίς τη
γραπτή έγκριση ή άδεια του εκδότη.