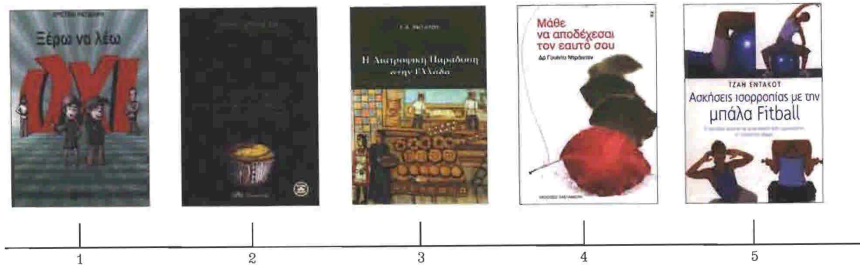


**time OUT**

Κάντε ένα διάλειμμα από την καθημερινότητα  
και αφήστε τη φαντασία να ταξιδέψει μακριά.



**Ξέρω να λέω ΟΧΙ**  
της **Χριστίνας Ρασιδάκη**, εκδόσεις "Πατάκη"

Η κ. Ρασιδάκη, σύμβουλος ψυχικής υγείας και συνεργάτις του ΑΡΜΟΝΙΑ, δεν χρειάζεται ειστάσεις. Σπούδασε Ψυχολογία, με μεταπτυχιακά στη συμβουλευτική, και εργάζεται ως καθηγήτρια του βρετανικού Open University. Το βιβλίο της "Ξέρω να λέω όχι" μας δίνει σημαντικά εφόδια ζωής. Μας βοηθά να διαμορφώσουμε προσωπικότητα, ενισχύει την αποφασιστικότητά μας, μας μαθαίνει να έχουμε το θάρρος της γνώμης μας. Εντέλει, μας βοηθά να αποφύγουμε τις κακοτοπιές.

**Αντι δίαιτα**  
της **Mimi Spencer**, εκδόσεις «Διόπτρα»

Στο βιβλίο της αυτό, η συγγραφέας προτείνει μια ριζική αλλαγή στη νοοτροπία και τον τρόπο ζωής σας, προκειμένου να αγαπήσετε πραγματικά τον εαυτό σας. Μάθετε πως να ετοιμάζετε γεύματα πλούσια σε βιταμίνες και με λίγες θερμίδες, πώς μπορείτε να ντύσετε σωστά αναδεικνύοντας τα σωματικά σας προσόντα, αλλά και πως να γυμναστείτε χωρίς κόπο.

**Η διατροφική παράδοση στην Ελλάδα**  
του **Γεράσιμου Ρηγάτου**, εκδόσεις "ΒΗΤΑ"

Αναγνωρίζοντας τη διατροφή ως αναπόσπαστο στοιχείο του πολιτισμού, ο γνωστός ιατρός-συγγραφέας Γεράσιμος Ρηγάτος, αν. επίκ. καθηγητής Ογκολογίας και επίτ. διδάκτωρ του Παιδαγωγικού Τμήματος του Παν/μίου Αθηνών, οδηγεί τον αναγνώστη σε ενδιαφέρουσες πολιτιστικές διαδρομές που καλύπτουν ολόκληρο το εύρος της ελληνικής διατροφικής παράδοσης. Ικνηλατεί με προσοχή το αντικείμενό του στους δρόμους της Ιστορίας και στις λαϊκές παραδόσεις, αποδίδοντας τα ευρήματά με ύφος ζωντανό και ανεπιτήδευτο.

**Μάθε να αποδέχεσαι τον εαυτό σου**  
του **Γουίντι Ντράιντεν**, εκδόσεις "Καστανιώτη"

Η αυτοαποδοχή είναι η τέχνη να αποδέχεστε τον εαυτό σας με τα ελαττώματά και τα δυνατά ή αδύνατα σημεία του, αντί να προσπαθείτε διαρκώς να αλλάξετε και να βελτιωθείτε. Ο συγγραφέας πολλών βιβλίων αυτοβοήθειας χρησιμοποιεί ρεαλιστικές, ξεκάθαρες και πρακτικές τεχνικές για να βοηθήσει όποιον θέλει να απαλλαγεί από το άγχος, τις αμφιβολίες και τη δυσφορία. Επίσης, παραθέτει περιπτώσεις πολλών ανθρώπων που βρήκαν αποτελεσματική τη μέθοδό του.

**Ασκήσεις Ισορροπίας με την μπάλα Fitball**  
της **Τζαν Έντακοτ**, εκδόσεις «Πατάκη»

Η συγγραφέας είναι επαγγελματίς χορεύτρια και καθηγήτρια χορού. Εκπαιδεύτηκε κι έλαβε πιστοποίηση προσωπικού γυμναστή και αθλητικού ψυχολόγου και δημιούργησε ένα δικό της μοναδικό πρόγραμμα γυμναστικής, που συνδυάζει τεχνικές χορού, γιόγκα και πιλάτες. Στο βιβλίο της αυτό παρουσιάζει ασφαλή προγράμματα εκγύμνασης με την μπάλα fitball.