

υγεία ☀️ ευεξία 🍉 διατροφή 😊 ομορφιά 🌀 ψυχολογία 🧠 άσκηση

LOVE

yourself

Ό,τι δίνεις
στον εαυτό σου,
σου το
επιστρέφει

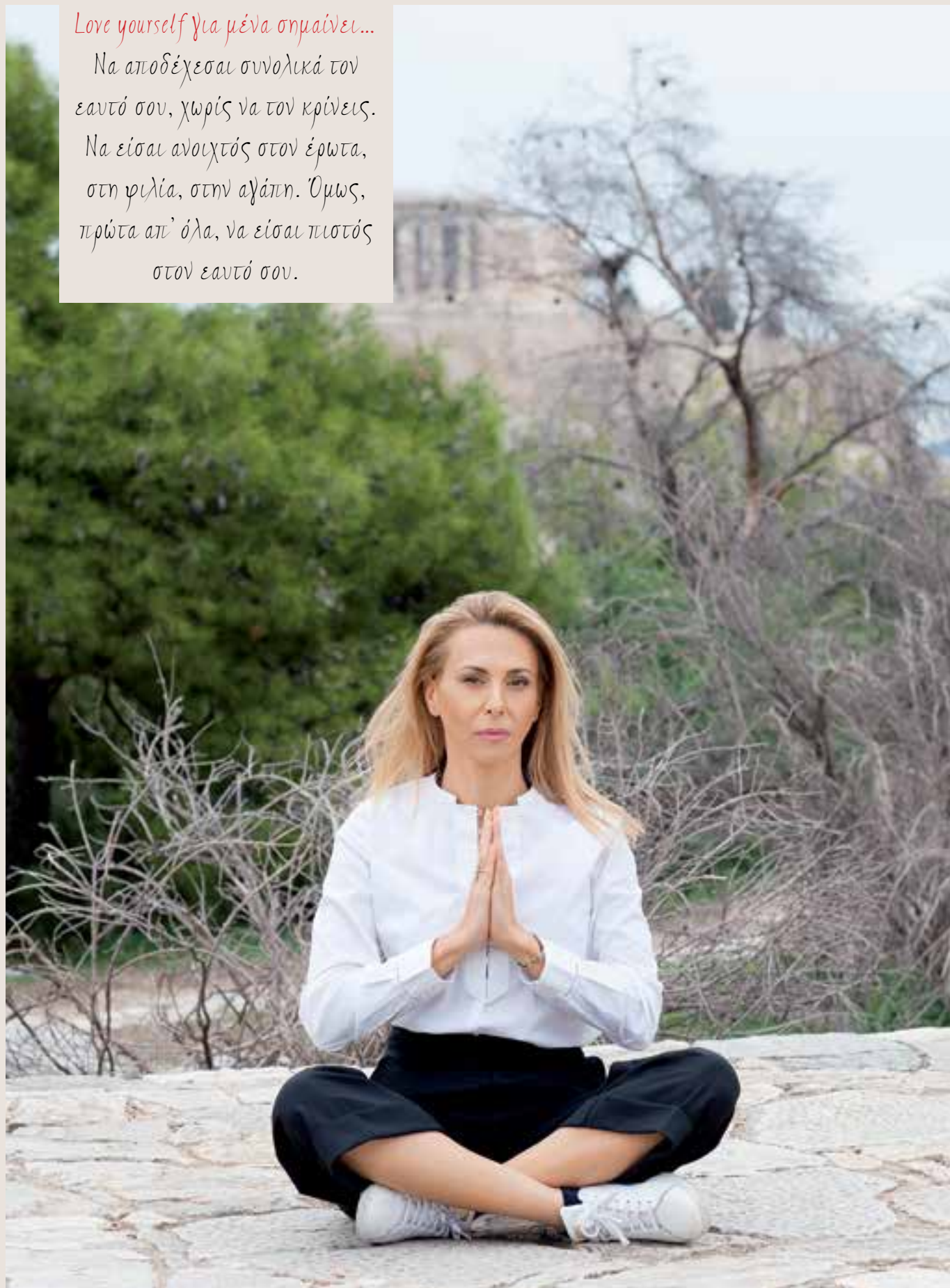
№ 7, ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018-ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2019, ΣΤΙΣ 9/12 ΜΕ ΤΗΝ «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ», ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ 3,90 ΕΥΡΩ



Το δικό μας handmade περιοδικό!

Love yourself για μένα σημαίνει...

Να αποδέχεσαι συνολικά τον
εαυτό σου, χωρίς να τον κρίνεις.
Να είσαι ανοιχτός στον έρωτα,
στη φιλία, στην αγάπη. Όμως,
πρώτα απ' όλα, να είσαι πιστός
στον εαυτό σου.



Φωτογραφίες: Νίκος Μαλιάκος, Βάνιας Ευδός - The Secret Place



6. Καλοκαίρι στη Μύκονο.
7. Μπάλα Pilates.



1. Κεφαλονιά. 2. Ταξίδι στη Μάνη.
3. Αγαπημένη μου πόλη, η Βενετία.
4. Φύλλα που βρήκα σε μια παραλία
και κράτησα. 5. Κάνοντας Pilates
μαζί με την κόρη μου Αναστάζια.

Ναταλί Μενεγάτου

Pilates instructor,
Reiki master, ιδιοκτήτρια του
Pilates studio «The Secret Place»
Μότο της: «Είμαστε όλοι ένα,
συνδεδεμένοι. Οι πράξεις μας,
μα σκέψη, ένα συναίσθημα μπορούν
να επηρεάσουν το σύστημα και να
επιστρέψουν πάλι σ' εμάς»
Fb: [The Secret Place Pilates Studio](#), Instagram: [@the.secret.place](#)

Έχεις ασχοληθεί με διάφορες εναλλακτικές μορφές άσκησης και θεραπείας. Δοκίμασα το Pilates στα 17 μου, όταν ανακάλυψα ότι είχα χονδροπάθεια στα γόνατα από την ιππασία. Το πρόβλημά μου, αν και σοβαρό, λύθηκε μέσα σε 2 μήνες. Το Pilates έγινε μέρος της καθημερινότητάς μου για πολλά χρόνια. Στην πορεία, γνώρισα και εμβάθυνα και σε άλλες μεθόδους, όπως η τεχνική Alexander, η Σωματοψυχοπαιδαγωγική, το Feldenkrais, η μέθοδος BMC (Body Mind Centering). Το ρέικι έπαιξε βασικό ρόλο στην πνευματική μου εξέλιξη. **Τι κάνει το Pilates τόσο ξεχωριστό;** Για μένα, ήταν η πρώτη επαφή με την ενσυνείδητη κίνηση. Πάτησα στον δρόμο που χάραξε ο πρωτοπόρος για την εποχή του Joseph Pilates, ο οποίος έδωσε έμφαση και στην αίσθηση, όχι μόνο στη σκέψη. Μέσα από το Pilates απέ-

κτησα επίγνωση της κίνησης, και άρα της ζωής, δούλεψα πιο βαθιά το σώμα μου, και άρα και τον εαυτό μου. Η συνειδητότητα της ύπαρξης είναι το βασικό βήμα προς την ευτυχία. **Είσαι χορτοφάγος. Τι σε έκανε να πάρεις αυτή την απόφαση;** Στα 16 μου σταμάτησα να τρώω κόκκινο κρέας με αφορμή την ταινία «Κυνηγώντας το πράσινο διαμάντι», όπου υπήρχε μία σκηνή σε ένα τεράστιο τραπέζι με μυαλά πιθήκων και μάτια αγγελάδων. Συνειδητοποίησα ότι μου είναι αδύνατον να τρώω κάτι που είναι τόσο κοντά σ' εμένα. Προσέχω τη διατροφή μου τρώγοντας φρούτα και λαχανικά, δεν καταναλώνω ζάχαρη, αποφεύγω τα γαλακτοκομικά, τα άλευρα και γενικότερα τις επεξεργασμένες τροφές, προτιμώντας τις αλκαλικές. Σημασία έχει και το πού και με ποιον τρώμε. Στη λεπτομέρεια είναι η ποιότητα ζωής. **Πώς φροντίζεις τον εαυτό σου;** Έχουμε μάθει να φροντίζουμε τους άλλους και ο εαυτός μας να έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Πρέπει, όμως, να είμαστε δίκαιοι μαζί του. Να του συμπεριφερόμαστε όπως θα συμπεριφερόμασταν στον αγαπημένο μας ή στο παιδί μας, με τρυφερότητα και αποδοχή. Κάνω Pilates και ρέικι σχεδόν σε καθημερινή βάση, περπατώ πολύ, χορεύω, κολυμπάω το καλοκαίρι.