

# Women's Health

ΠΟΣΩΝ ΧΡΟΝΩΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ; ΣΕΛ. 54

NE

## ΩΡΑΙΑ, ΑΝΕΤΗ, ΓΥΜΝΗ.

Σφιχτοί Γοφοί  
Λεπτή Μέση  
Αδύνατα Πόδια  
Δες πώς στη **σελ. 106**

**Ο ΠΙΟ SEXY  
ΕΛΛΗΝΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ**  
Τον Ανακρίνουμε, **σελ. 70**

*Hot  
Marisa!*

Κλέψε το Πρόγραμμα  
& τις Συνταγές της

**137**

**TIPS ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ,  
FITNESS &  
ΥΓΕΙΑΣ**

Ξήσε με πάθος

**Marisa  
Churchil**  
Η ΕΛΛΗΝΙΔΑ  
SWEET & SKINNY  
STAR CHEF

**BEAUTY  
SPECIAL**

**53**

NEA ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΑΠΟ 4,90€

**Σώμα  
Λαμπάδα!**  
15 Λεπτά + 4 Κινήσεις  
= Αυτό το Σώμα

**ΤΟ  
ΚΕΡΑΤΟ  
ΣΟΥ**  
ΠΡΟΛΑΒΕ  
ΤΟΝ ΠΡΙΝ Σ' ΤΑ  
ΦΟΡΕΣΕΙ

Απρίλιος 2015 // €3,90



womenhealthhellas

Marisa  Churchill



# The Sweet & the Skinny



*Άρτα συνταγές της στη σελίδα 88*

Η Marisa Churchill μπορεί να είναι σεφ, αλλά δεν κλείνεται στην κουζίνα της. Ταξιδεύει συνεχώς μεταξύ Ελλάδας και Αμερικής, μαγειρεύει, κάνει εκπομπές και γράφει βιβλία. Κι όμως, καταφέρνει και παραμένει Sweet & Skinny. Διάβασε πώς το πετυχαίνει.

Από την Αλεξάνδρα Πράσσα

Φωτογράφος: Ιωάννα Ρουφοπούλου, Styling: Γεωργία Παφίλη, Make up + Χτένισμα: Anita Brand

COVER  
STORY

Κοιμωχουριβμένο

Άλλοι δεν ταξιδεύουν  
ποτέ χωρίς το tablet τους.  
Η Marisa παίρνει παντού  
μαζί το μπλέντερ της.





Μερίδες 4  
Θερμίδες 180  
Λιπαρά 4 γρ.

## Πουτίγκα με σπόρους chia

### υλικά

- 235 ml γάλα αμυγδαλού χωρίς γλυκαντικές ουσίες
- 220 γρ. γιαούρτι Total 2%
- 2 κ.σ. καθαρό σιρόπι σφενδάμου (ή μέλι) συν 2 κ.γ. για το σερβίρισμα
- 1 κ.γ. καθαρό εκχύλισμα βανίλιας
- 1 πρέζα αλάτι
- 37 γρ. σπόροι chia
- 135 γρ. (περίπου 1 φλ.) φρούλες πλυμένες και κομμένες
- 80 γρ. granola

### ευετέληση

- 1** Σε ένα μεσαίο μπολ χτύπα απαλά το γάλα αμυγδαλού, το γιαούρτι, τις 2 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου, τη βανίλια και το αλάτι μέχρι να αναμειχθούν. Πρόσθεσε τους σπόρους chia και χτύπα ξανά. Ασε το μείγμα για 30 λεπτά.
- 2** Ανακάτευσέ ξανά μια ή δύο φορές για να μοιραστούν οι σπόροι, σε περίπτωση που έχουν βυθιστεί. Κάλυψε το μπολ και βάλ' το για ένα βράδυ στο ψυγείο.
- 3** Την επόμενη μέρα, μοίρασε την πουτίγκα σε 4 μπολ και γάρνιρέ τη με τις φρούλες και την granola. Περιχύσε τη με τα υπόλοιπα 2 κ.γ. σιρόπι σφενδάμου - βάλε 1/2 κ.γ. στο καθένα στην κορυφή κάθε μπολ.

# Μους λεμόνι με μύρτιλλα και φρέσκο βασιλικό

## Μύρτιλλα

Είναι καλή πηγή βιταμίνης C.

## υλικά

- 165 ml κρέμα γάλακτος
- 118 γρ. γιαούρτι Total 0%
- 28 γρ. (3 κ.σ.) άσπρη σοκολάτα κομμένη σε κομμάτια
- 37 γρ. (3 κ.σ.) ζάχαρη
- 1/2 κ.γ. Ξύσμα λεμονιού
- 80 γρ. (περίπου 2/3 φλ.) μύρτιλλα (μπορείς να χρησιμοποιήσεις φρέσκες φρούλες ή ανανά, αν προτιμάς)
- 2 κ.γ. φρέσκο ψιλοκομμένο βασιλικό (μόνο τα φύλλα)

### ευετέληση

- 1** Χτύπα στο μίξερ την κρέμα γάλακτος στην πιο υψηλή ταχύτητα, προσθέτοντας σιγά σιγά τις 2 κ.σ. ζάχαρη. Όταν η κρέμα γίνει παχιά σαν σαντιγί, πρόσθεσε το γιαούρτι ανακατεύοντας μέχρι να ομογενοποιηθεί.
- 2** Σε ένα μπολ ρίξε 2 κ.γ. νερό με τη σοκολάτα και βάλ' τη στο φούρνο μικροκυμάτων περίπου 30 δευτερόλεπτα. Ανακάτευσέ μέχρι να λιώσει εντελώς. Ρίξε τη σοκολάτα και το Ξύσμα λεμονιού στη σαντιγί. Ανακάτευσέ μέχρι να ενωθούν τα υλικά.
- 3** Μοίρασε τη μισή ποσότητα μους στα ποτήρια. Βάλε από πάνω τη μισή ποσότητα από τα μύρτιλλα και το βασιλικό. Ρίξε την υπόλοιπη μους και γάρνιρε με τα υπόλοιπα μύρτιλλα και το βασιλικό. Μπορείς να σερβίρεις αμέσως.

**Χωρίς ζάχαρη! Αφαίρεσε την άσπρη σοκολάτα και αντικατάστησε τη ζάχαρη με 3 κ.σ. στέβια.**

Μερίδες 3-4  
Θερμίδες 140  
Λιπαρά 6 γρ.  
Υδατάνθρ. 34 γρ.  
Χοληστερόλη 55 mg

Μερίδες 3-4  
Θερμίδες 190  
Λιπαρά 8 γρ.  
Υδατάνθρ. 42 γρ.  
Χοληστερόλη 55 mg