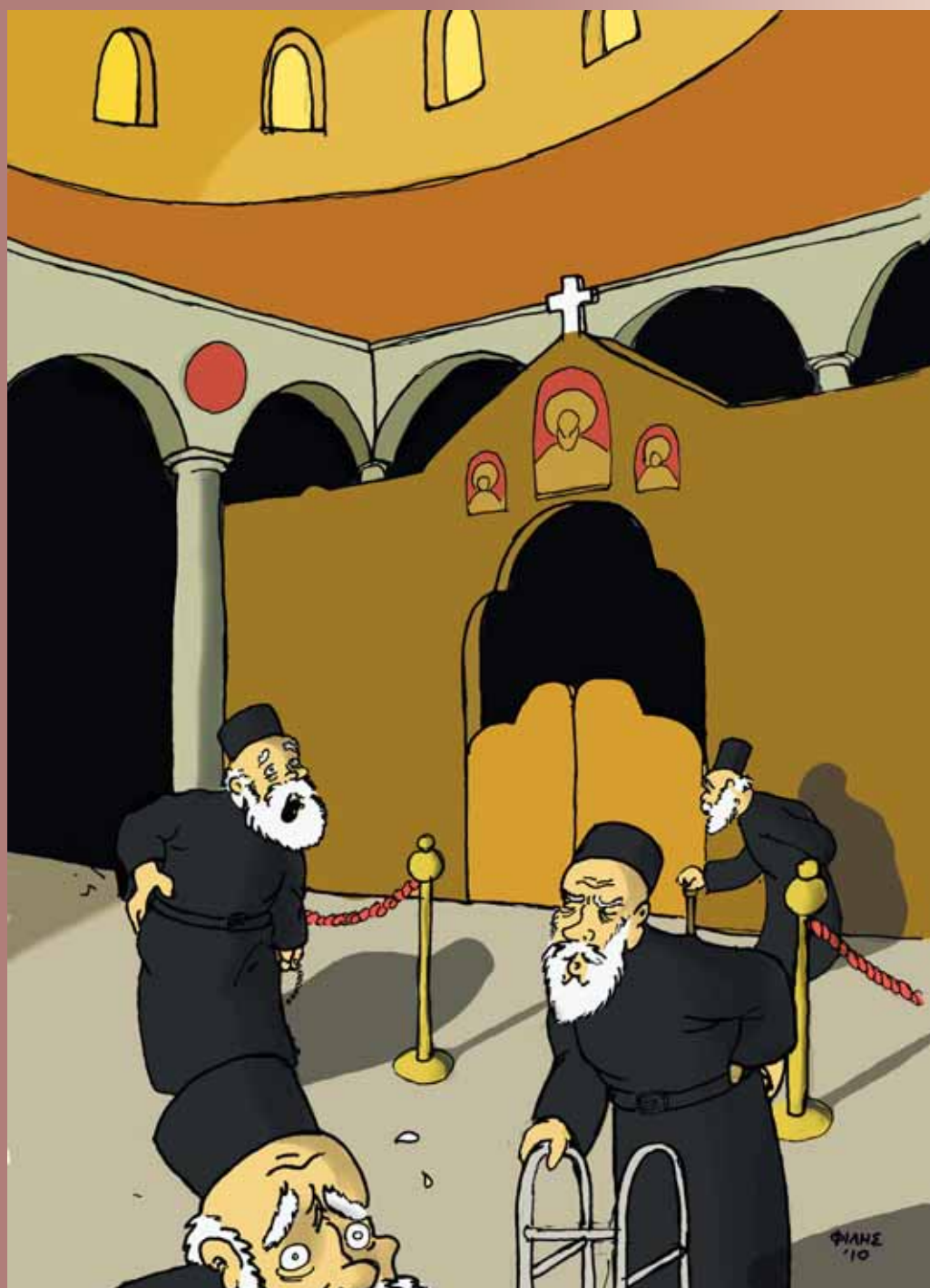


Ψυχοθεραπεία





Στις 8 Σεπτεμβρίου, εορτάζουμε κάθε έτος την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας. 500.000 φυσικοθεραπευτές, 130 εθνικοί σύλλογοι φυσικοθεραπευτών και εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπων, όπου κάποια στιγμή λόγω της ασθένειάς τους δέχτηκαν τις φυσικοθεραπευτικές υπηρεσίες, τιμούν την ημέρα αυτή την φυσικοθεραπεία.

Φέτος, το 2010, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών με μια σειρά εκδηλώσεων προσπαθεί να κάνει γνωστό στον ελληνικό λαό τι προσφέρει σαν επιστήμη και σαν επάγγελμα η φυσικοθεραπεία και τι κάνουν οι Έλληνες φυσικοθεραπευτές.

- Θα κυκλοφορήσει μια ανάλογη αφίσα που θα αναρτηθεί στις δημόσιες υπηρεσίες όλης της χώρας.
- Θα εκδοθεί και θα δημοσιευθεί ένα δελτίο τύπου.
- Θα δοθεί μια συνέντευξη τύπου στην ιστορική αίθουσα συνεδριάσεων του Δημοτικού Συμβουλίου του δήμου Αθηναίων από τα μέλη της Διοικούσας Επιτροπής του Π.Σ.Φ. και τα μέλη της διοίκησης του τμήματος φυσικοθεραπείας του Α-ΤΕΙ Αθήνας.
- Θα αναρτηθεί σχετική ανακοίνωση στις ιστοσελίδες του Π.Σ.Φ., των περιφερειακών τμημάτων του Π.Σ.Φ., του δήμου Αθηναίων και του οργανισμού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης του δήμου Αθηναίων.
- Θα μεταδίδεται ραδιοφωνικό μήνυμα και θα δοθεί συνέντευξη από τον πρόεδρο του Π.Σ.Φ. στον ραδιοφωνικό σταθμό «Αθήνα 9,84 FM».

• Όλη την ημέρα της 8ης Σεπτεμβρίου, σε στεγασμένο περίπτερο της πλατείας Συντάγματος, φυσικοθεραπευτές και φοιτητές του Α-ΤΕΙ Αθήνας θα δείχνουν στους διερχόμενους πολίτες στην πράξη τι προσφέρει η φυσικοθεραπεία. Ταυτόχρονας, θα διανέμεται έντυπο υλικό σχετικό με την δεματολογία της εκδήλωσης.

Ανάλογες εκδηλώσεις θα γίνουν και στις έδρες των νομών των περιφερειακών τμημάτων του Π.Σ.Φ. Μέρος της εκδήλωσης αποτελεί και η έκδοση του κόμικ που τώρα κρατάτε στα χέρια σας.

Όλα αυτά επιτυγχάνονται χάρη στην αμέριστη συμπαράσταση του δημάρχου Αθηναίων και πάντα φίλου των φυσικοθεραπευτών, Νικήτα Κακλαμάνη, του Προέδρου του Οργανισμού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης του δήμου Αθηναίων, ορθοπαιδικού ιατρού κ. Παύλου. Ν. Θεοδωράκη και του Ειδικού Συμβούλου του δήμου Αθηναίων συναδέλφου κ. Λευτέρη Μπουρνούσουζι, τους οποίους όλοι οι Έλληνες φυσικοθεραπευτές ευχαριστούμε θερμά.

Εύχομαι να έχουν επιτυχία οι εκδηλώσεις μας, να έχουμε υγεία και πάλι του χρόνου να γιορτάσουμε την παγκόσμια ημέρα φυσικοθεραπείας.

Με αγάπη και εκτίμηση προς όλους όσους διαβάσετε αυτό το κείμενο.

Αθήνα 8/9/2010

Π. Κ. Μπουζικάκος

Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου
Φυσικοθεραπευτών (Ν.Π.Δ.Δ.)

Διοικούσα Επιτροπή

Πρόεδρος: Μπουζικάκος Π.
Α' Αντιπρόεδρος: Μπάκας Γ.
Β' Αντιπρόεδρος: Γιοβρής Ν.
Γεν. Γραμματέας: Πικραμένος Σ.
Γεν. Ταμίας & Δ/ντής Έκδοσης: Μαρμαράς Ι.
Οργ. Γραμματέας: Καζάς Μ.
Υπ. Δημ. Σχέσεων: Καραγιάννης Κ.
Μέλη: Παπαγιώργας Τ.
Ρόσμπογλου Σ.
Ρογδάκης Γ.
Τριγώνης Ε.

Συντακτική Επιτροπή

Μπάκας Γ., Τριγώνης Ε., Καραγιάννης Κ., Γιοβρής Ν., Πικραμένος Σ.

Επιστημονική Επιτροπή

Δρ. Ηλίας Καλλίστρατος - Επιστ. Διευθυντής
Δρ. Πέτρος Πουλμέντης
Δρ. Βασιλική Σακελλάρη
Δρ. Ηλίας Τσέπης
Δρ. Γεώργιος Κουμαντάκης
Δρ. Δημήτριος Σφετσίωρης

ΑΡΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΑΛΟΓΟ ΜΕ ΤΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΜΟΥ



ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΑΛΟΓΟ ΜΕ ΤΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΜΟΥ



Εκδότης

Μπουζικάκος Παναγιώτης,
Γκιιλφόρδου 12, Αθήνα

Διευθυντής Έκδοσης

Μαρμαράς Ιωάννης

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Γκιιλφόρδου 12 Αθήνα 10434
Τηλ: 210 8213905, 210 8213334

Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης

Παναγιώτης Μπουζικάκος ελληνικά κείμενα
Μαρμαράς Ιωάννης
Συνεργάστηκαν
Σοφία Κωνσταντή
Αικατερίνη Καραγιάννη

Fax: 210 8213760
E-mail: ppta@otenet.gr
Ιστοσελίδα: www.psf.org.gr

Μανώλης



ΠΑΝΤΑ ΤΗΣ ΑΡΕΣΕ Ο ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΤΧΕΙΡΗΣΗ ΤΗΣ.



ΠΩΣ ΕΤΙΝΕ ΑΥΤΟ; ΟΠΩΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΤΕ ΚΡΑΤΑΤΕ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ...!!



ΣΙΓΟΥΡΑ Η ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΠΙΝΑΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΑΛΛΑ ΧΩΡΙΣ ΤΟΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ, ΔΕΝ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΧΟΡΕΥΕΙ ΠΟΤΕ ΞΑΝΑ.



ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟ!

ΟΣΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ, ΕΧΩ ΠΕΡΑΣΕΙ 4-5 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ



ΟΧΧΙ!!

ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΜΕ ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΓΙΑ ΜΙΑ ΒΔΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΒΗ ΟΤΑΝ ΗΜΟΥΝ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ.



ΠΙΕ-ΝΑΩ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΚΡΙΣΕΩΝ



ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΧΩ ΤΙΠΟΤΑ ΑΡΜΟΝΙΚΟ ΣΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΜΟΥ

ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΟΤΑΝ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΣΤΑΘΩ ΟΣΟ ΜΠΟΡΩ ΠΙΟ ΙΣΙΑ.

ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΠΙΝΟΙ ΛΟΥΜΠΑΤΚΟ ΑΡΧΙΣΑΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΠΕΡΓΙΑ ΠΕΙΝΑΣ ΟΤΑΝ ΗΜΟΥΝ ΣΤΟΝ ΣΤΡΑΤΟ. ΟΛΟΙ ΜΟΥ ΟΙ ΜΥΕΣ ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΗΚΑΝ.



ΣΤΡΑΤΟΣ ΤΟ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΑ ΠΟΤΕ. ΔΕΝ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΠΑΩ.

ΞΑΦΝΙΚΑ, ΜΙΑ ΜΕΡΑ, ΕΙΔΑ ΣΤΗΝ ΔΙΠΛΑΝΗ ΠΟΡΤΑ ΤΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΜΟΥ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙ «ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ» ΚΑΙ ΜΠΗΚΑ ΜΕΣΑ.



ΑΚΡΙΒΩΣ ΣΤΗΝ ΔΙΠΛΑ ΠΟΡΤΑ!!

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΦΑΝΤΑΖΕΤΕ ΤΙ ΕΤΙΝΕ!



ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΕΣ ΕΠΙΣΚΕΥΕΙΣ,

ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΠΟΝΟΥΣ ΛΟΥΜΠΑΤΚΟ.

ΤΟ ΟΡΚΙΖΟΜΑΙ!

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΤΑ ΑΝΕΦΕΡΑ ΜΟΝΟ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΠΩ ΟΤΙ ΟΤΑΝ ΜΕ ΡΩΤΗΣΑΝ ΑΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΓΡΑΦΩ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ!; ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΙ ΜΠΟΡΩ!

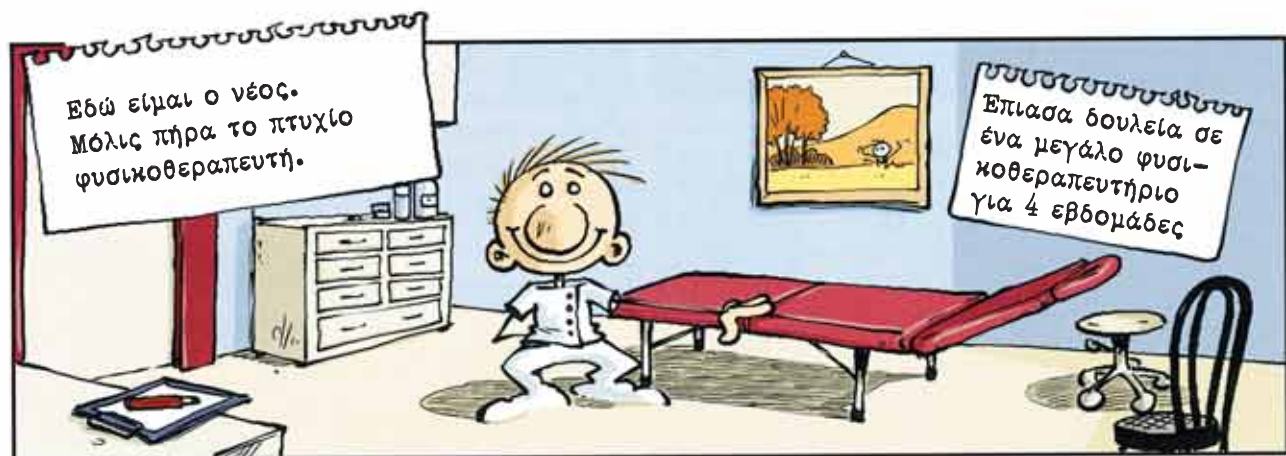
ΤΟΥΣ ΑΠΑΝΤΗΣΑ.

ΑΠΛΑ ΕΥΧΟΜΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΝΑ ΤΕΛΕΙΩΣΟΥΝ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΟΜΕΝΗ ΓΕΝΙΑ



ΚΑΙ ΕΤΣΙ ΦΑΙΝΕΤΑΙ!

Ευδοκία





Δεν είχα μπροστά μου έναν φάκελο, αλλά ένα ζωντανό άνθρωπο.

Της είπα ότι μπορεί να μείνει με τα ρούχα της. Μπορούμε να κάνουμε θεραπεία και έτσι.

Εβλεπα στα μάτια της πόσο πολύ πονούσε σε κάθε κίνηση.

Στην διάρκεια των πρώτων μας συνεδριών ήταν πάντα αμίλητη.

Μια Δευτέρα, μου είπε για την εργασία της. Ήλπιζε να γυρίσει γρήγορα. Ήταν βιβλιοθηκάριος σε ένα δημοτικό σχολείο.

Σε μερικές επισκέψεις αργότερα, μου μίλησε για την οικογένειά της, τα παιδιά της και την εγγονή της, την Λυδία.



Μια μέρα, ήταν πολύ ήρεμη. Μου είπε για την περιπέτεια της, την εγχείρησή της και την άσχημη ουλή που της άφησε.

Μου είπε ότι ήταν η πρώτη φορά που μιλούσε γι' αυτά σε κάποιον.

Αυτή ήταν η τελευταία επίσκεψή της.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΑΝΕΙΣΤΩ ΕΝΑ ΛΑΣΤΙΧΟ;

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

ΕΞ' ΑΙΤΙΑΣ ΣΟΥ ΕΜΑΘΑ ΝΑ ΖΩ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ. ΜΕ ΔΕΧΕΤΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΧΟΜΑΙ.

ΚΑΙ ΕΧΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ, ΠΟΛΥ ΔΡΟΜΟ ΑΚΟΜΗ

Ήταν πιο όμορφη από ποτέ!!

ΕΠΟΜΕΝΟΣ!!!!

Κόμης Πελλεγγρίνος





ΑΟΥ!!!

ΤΩΡΑ ΘΑ ΔΟΥΝ ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΑΛΗΘΗΡΙΟΙ

ΜΠΟΥΜ



ΠΩ, ΠΩ, ΠΩ ΞΑΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ, ΜΑΛΛΟΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΔΟΥΛΕΙΑ.



ΤΙ ΜΑΓΙΚΟ ΚΟΛΠΟ ΚΑΝΕΙ ΤΟΥΣ ΙΠΠΟΤΕΣ ΜΟΥ ΝΑ ΣΤΕΚΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΠΙΟΔΙΑ ΤΟΥΣ;



ΧΕ, ΧΕ, ΧΕ,

ΘΑ ΜΑΘΩ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥΣ, ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ



ΜΜΜΜ ΠΟΛΥ ΠΑΡΑΣΕΝΗ ΤΙΟΜΤΗ ΑΥΤΗ!



ΠΕΡΙ-ΜΕΝΕΤΕ, ΟΧΙ ΤΟΣΟ ΓΡΗΤΟΡΑ

ΣΙΤΑ ΣΙΤΑ



Η ΜΥΣΤΙΚΗ ΕΙΣΟΔΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΥΠΟΓΕΙΑ



Ο ΕΠΟΜΕΝΟΣ

ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΟ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΣΑΝ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΩ ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ



ΒΑΣΑΝΙΣΤΗ!!! ΜΑ ΓΙΑΤΙ;



ΑΡΧΟΝΤΑ ΜΟΥ, ΤΟ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΧΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΜΕΛΛΟΝ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΖΕΙΣ. ΔΕΝ ΝΟΜΙΖΕΤΕ;;

Γιάννης





Έχει πολύ πλάκα και πάντα θέλει να κάνουμε αγώνες



Δεν του αρέσει να χάνει

και γι' αυτό τον αφήνω να κερδίζει



Εγώ δεν κάνω πολύ διάδρομο λόγω του ποδιού μου, κυρίως χρησιμοποιώ την μπάλα



Και άμα πονάει το πόδι μου,

ένας φυσικοθεραπευτής έρχεται και μου το τρίβει



Α! Ωραίο ακούγεται!

Ναι, αλλά θα πρέπει να έχεις πάθει μια θλάση, όπως εγώ.

Α! Δεν νομίζω να μου αρέσει αυτό.



Ο καρκίνος;

Ναι, ξέρεις εννοώ μυοπάθεια

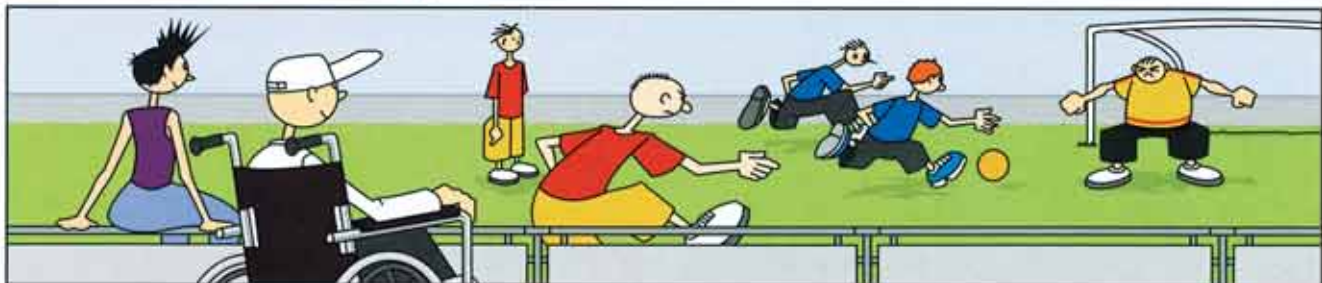


Μυοπάθεια; Ναι είναι σοβαρή, γιατί;

Απλά αναρωτιόμουν.



Εσύ σε λίγες βδομάδες θα ξαναπερπατήσεις, θα παίξεις,



ενώ τα παιδιά με μυοπάθεια δεν είναι τόσο τυχερά. Οι μύες τους ατροφούν λίγο λίγο κάθε μέρα και χάνουν την δύναμή τους



Πόσο χάνουν; Μέχρι να πεθάνουν;

Εμμ, ναι, όπως όλοι μας!



Ναι, αλλά πολύ νωρίτερα

Νωρίτερα; Γιατί;



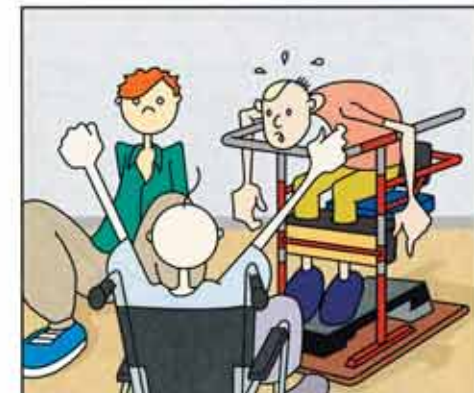
Ξέρεις είναι ένα αγόρι με μυοπάθεια, το όνομά του είναι Μανώλης και μου είπε ότι θα πεθάνει όταν γίνει 18 χρονών, αυτό είναι τρελό!!



Όταν πήγα πρώτη φορά, νόμιζα ότι ήμουν το πιο άτυχο παιδί στο φυσικοθεραπευτήριο,



αλλά ο Μανώλης είναι πολύ πιο άτυχος από εμένα, αλλά είναι πάντα γελαστός και κάνει και τους άλλους να γελάνε.



Και μας δίνει θάρρος όταν είμαστε κουρασμένοι και απογοητευμένοι.



Είναι πολύ καλό παιδί, να τον καλέσουμε μια μέρα σπίτι.



Φυσικά αλλά να ρωτήσουμε μήπως χρειάζεται φροντίδα και πρέπει να μείνει στο νοσοκομείο.



Μπορείς να τον ρωτήσεις και να τον καλέσουμε όποτε θέλεις

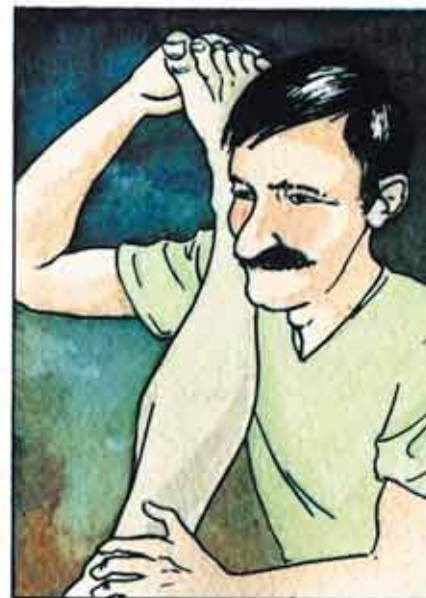
Εντάξει, και αν πρέπει να μείνει ο Μανώλης μέσα, μπορείς να με πηγαίνεις στο νοσοκομείο να τον βλέπω, όταν θα τελειώσω με την θεραπεία μου;



Βεβαίως, θα έρθω και εγώ μαζί σου!! Θέλω πολύ να γνωρίσω τον φίλο σου.

Μιχάλης ο λαγός





Νίκος & Σοφία

ΕΠΙΚΡΑΤΕΙ Η ΓΝΩΜΗ ΟΤΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ ΚΥΡΙΩΣ «ΤΟΝ ΔΥΤΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ».

ΛΟΙΠΟΝ, ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΟΤΙ ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ 100% ΜΠΛΕΤΜΕΝΟΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ.

ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΤΕ

ΔΥΣΤΥΧΩΣ, Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΖΩΗΣ ΣΤΙΣ ΧΩΡΕΣ ΠΟΥ ΟΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΕΙΝΑΣ ΉΤΑΝ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ, ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΟΧΙ ΑΛΛΟ ΡΥΖΙ

ΣΕ ΣΥΝΤΟΜΙΑ, Ο ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΟΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΕΙΝΑΙ ΣΤΙΟΥΡΑ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ.

ΑΧΙ

ΕΝΑΣ ΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ, ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ: Η ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ.

ΚΑΘΕΣΑΙ ΚΑΙ ΤΡΩΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΣΟΥ ΕΔΩ ΚΑΙ ΔΩΔΕΚΑ ΩΡΕΣ. ΤΙ ΚΟΙΤΑΣ ΤΟΣΕΣ ΩΡΕΣ!;

ΨΑΧΝΩ ΓΙΑ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΠΩΣ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΒΑΡΟΣ

ΜΙΑ ΜΙΑ

CRUNCH

ΤΑ ΜΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ ΤΕΥΜΑΤΑ

ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΙ ΤΡΩΣ! ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΑΗΔΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΕΣ ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ.

ΤΟ ΞΕΡΩ, ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΡΟΣΘΕΣΑ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΜΑΤΙΟΝΕΖΑ ΔΙΑΙΤΗΣ!

ΚΑΙ ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΘΜΙΣΩ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΤΡΩΩ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ 0% ΛΙΠΑΡΑ.

ΜΑ ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΙΠΟΤΑ!

ΜΙΑ ΜΙΑ

CRUNCH

ΠΡΟΣΕΧΕ! ΑΝ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙΣ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ, ΘΑ ΤΗΝ ΠΙΑΘΕΙΣ ΣΥΝΤΟΜΑ!

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΕΤΑΙ! ΑΤΙΛΑ ΤΥΧΑΙΝΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΠΟΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΤΑΥΚΑ.

ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΤΑ ΤΣΙΜΠΙΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

ΣΥΝΤΟΜΑ ΟΜΩΣ... ΣΑΝ ΝΑ ΤΗΡΕΣ ΛΙΤΟ ΒΑΡΟΣ ΜΟΥ ΦΑΙΝΕΤΑΙ!

ΑΛΗΘΕΙΑ!

ΚΑΙ ΑΥΤΗ ΉΤΑΝ Η ΑΡΧΗ ΓΙΑ ΕΝΑ ΝΕΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

ΩΡΑΙΑ! ΕΔΩ ΕΧΟΥΜΕ 102,55γρ. ΑΠΑΧΟ ΚΡΕΑΣ,

2,2 ΧΡ. ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ 1,2 ΣΤΑΤΟΝΕΣ...

...ΧΥΜΟΣ ΦΡΑΟΥΛΑΣ. ΟΧΙ, ΟΧΙ, ΑΣ ΤΙΣ ΚΑΝΟΥΜΕ 1,1 ΣΤΑΤΟΝΕΣ

ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

ΛΟΙΠΟΝ, ΠΩΣ ΠΙΑΝΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΙΤΑ ΣΟΥ;

ΤΑ ΠΑΡΑΤΗΣΑΙ! ΕΧΩ ΑΝΕΒΑΣΕΙ ΠΥΡΕΤΟ ΑΠΟ ΤΟΣΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ!

ΚΑΛΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΙΤΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΑΣ ΠΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΤΟ ΑΣΑΝΣΕΡ. ΝΑ ΤΗΓΑΙΝΕΙΣ ΣΤΗΝ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ.

ΑΥΤΟ ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ!

ΛΟΙΠΟΝ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΨΩΜΙ;

ΠΕΙΝΑΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΦΑΤΑ

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΩ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΤΑ ΣΟΒΑΡΑ. ΘΑ ΑΡΧΙΣΩ ΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ

ΚΑΙ ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ;

ΠΟΔΗΛΑΤΟ

ΠΟΛΥ ΩΡΑΙΑ! ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΚΑΙ ΕΔΩ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΑΠ' ΕΥΘΕΙΑΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟ ΓΥΡΟ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ

ΑΝΤΕ ΚΟΥΝΗΣΟΥ ΑΡΤΟΚΙΝΗΤΟ ΚΑΡΑΒΙ

ΜΑΜΟΝ ΘΑ ΠΑΘ ΓΙΑ ΤΡΕΙΣΜΟ. ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ.

ΠΡΟΣΕΧΕΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΟΥ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ..!

ΛΙΤΟ ΜΕΤΑ

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΣΧΗΜΟ ΕΞΑΡΘΗΜΑΙ ΠΩΣ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑΤΕ;

ΑΝΟΗΤΑΙ ΔΕΝ ΓΥΜΝΑΖΟΜΟΥΝ ΓΙΑ ΜΗΝΕΣ ΚΑΙ ΞΑΦΝΙΚΑ ΕΚΑΝΑ ΠΑΡΑ ΠΟΜΑ

ΑΟΥ!

ΞΕΡΕΙΣ, ΤΟ ΕΠΙΣΤΑ ΤΟ ΝΟΗΜΑ: ΟΤΑΝ ΚΑΤΙ ΤΣΙΜΠΟΛΟΤΑΣ ΟΛΗ ΜΕΡΑ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΒΑΡΟΣ

ΚΑΙ ΤΙ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΛΟΙΠΟΝ;

Α, ΒΡΗΚΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ!

ΒΕΒΑΙΑ ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΕΣΥ ΝΑ ΦΑΣ ΚΑΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ...

ΤΕΛΙΚΑ

ΑΦΟΥ ΤΟ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΤΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ, ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΜΙΑΣΣ ΣΤΟΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΟΥ; ΕΜΕΝΑ Ο ΔΙΚΟΣ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΠΙΑΝΤΑ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΝΑ ΜΟΥ ΔΩΣΕΙ!

ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ!

ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΩ, ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΤΟ ΘΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ.

ΤΙ ΜΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ;

ΣΥΧΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΘΑ ΣΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΠΟΛΥ ΚΑΛΟ. ΜΕ ΕΝΑ ΛΑΣΤΙΧΟ, ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ, ΘΑ ΣΟΥ ΔΕΙΞΩ

ΛΙΤΟ ΑΡΓΟΤΕΡΑ

ΤΙ ΣΤΗΝ ΕΥΧΗ ΕΚΑΝΕΣ ΜΕ ΤΟ ΛΑΣΤΙΧΟ;

BUNJY JUMPING ΟΧΙ ΚΑΙ ΤΟΣΟ ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ

ΑΑΑ ΟΧΙ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΞΕΡΩ ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΩ!

ΤΕΛΟΣ

ΤΕΛΟΣ

ΚΑΤΣΕ ΝΑ ΣΟΥ ΔΕΙΞΩ ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΤΟ ΛΑΣΤΙΧΟ...

ΑΛΗΘΕΙΑ;

ΕΠΙΣΗΣ, ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΘΑ ΣΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΠΟΛΥ ΚΑΛΟ.

ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΠΑΘΩ ΚΑΙ ΤΙΠΟΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ..;

ΟΧΙ, ΜΗΝ ΦΟΒΑΣΤΕ ΜΕ ΑΥΤΑ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΗΛΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΘΑ ΝΙΩΣΕΙΣ ΠΟΛΥ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΘΑ ΧΑΖΕΙΣ ΚΑΙ ΒΑΡΟΣ..!

ΤΕΛΕΙΑ!!

ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΕΠΙΣΗΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΜΑΜΜΑΣΕΙΣ. ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ. ΑΛΛΑ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΑΠΟ ΕΣΑΣ!

ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΔΑ!

ΛΟΙΠΟΝ, ΠΩΣ ΤΑ ΠΗΓΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

ΟΟΟΥΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΤΙΣ ΜΑΜΜΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΗΛΗ ΔΙΑΙΤΑ, ΕΧΑΣΑ 3,5 ΚΙΛΑ ΑΣ ΤΟ ΓΙΟΡΤΑΣΟΥΜΕ!

ΔΕΝ ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΙΟ ΚΑΤΑΛΗΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ!!

ΕΤΣΙ ΛΕΣ;;

ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ ΤΟ ΠΙΟ ΣΠΟΥΔΑΙΟ. ΜΗΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΣ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΠΙΜΟΝΗ.

ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΣ ΕΙΜΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΕΠΙΜΟΝΟΣ. ΕΛΑ ΝΑ ΔΕΙΣ

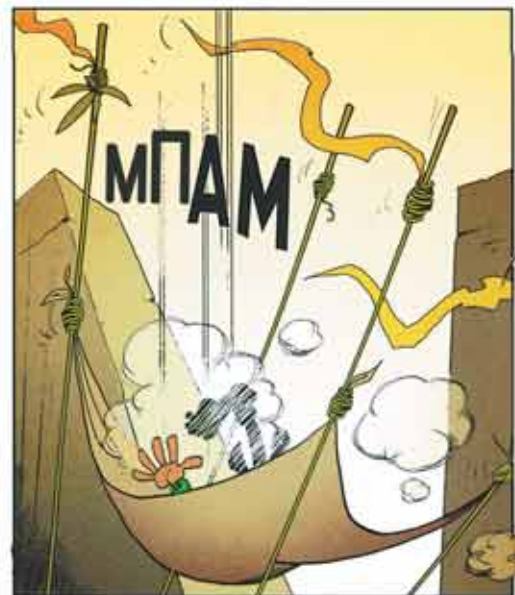
ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. ΟΧΙ ΑΛΛΟ ΤΣΙΜΠΟΛΟΤΗΜΑ. ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ. ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΤΩΝΕΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΘΛΙΣΤΕΡΑ

ΜΙΑ ΓΕΝΝΗΤΡΙΑ ΣΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ!!

ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΤΙΩ ΚΑΙ ΠΙΟΣΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙΩ!!!

ΤΕΛΟΣ

Ο Μεγάλος Αρχηγός





ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΜΑΘΕ Ο ΞΑΔΕΛΦΟΣ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΚΙΝΟ. ΜΗΝ ΦΟΒΑΣΕ ΜΕΤΑΛΕ ΑΡΧΗΤΕ, ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ!!

ΤΟ ΕΥΧΟΜΑΙ, ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΣΟΥ!!



ΚΟΥΨΤΕ ΤΟΥ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ



ΞΕΡΩ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΕΨΩ! ΠΙΣΤΕΙΤΕ ΑΥΤΟ ΜΕΤΑΛΕ ΑΡΧΗΤΕ!

ΟΧΙ ΑΠΟΚΛΕΙΕΤΑΙ ΦΡΟΥΡΟΙ ΚΟΥΨΤΕ ΤΟΥ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΑΜΕΣΩΣ



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΕΣΥ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ ΕΣΥ ΞΕΡΕΙΣ ΟΛΑ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

ΕΕΕ... ΟΧΙ ΟΧΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ, ΔΕΝ Μ' ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΧΡΥΣΑΦΙ



ΑΝ ΔΕΝ ΜΕ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΛΑ, ΘΑ ΓΕΜΙΣΩ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΟΥ ΜΕ ΑΧΥΡΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΘΑ ΤΟ ΚΟΥΨΩ



ΑΝ ΤΟ ΘΕΤΕΤΕ ΕΤΣΙ...

ΑΛΛΑ ΘΕΛΩ ΧΡΥΣΑΦΙ 24 ΚΑΡΑΤΙΩΝ!



ΚΡΑΚΚΚΡΑΤΣ



ΚΡΑΚΚΚΡΑΤΣΚΡΑΚ



ΚΡΑΚΚΚΡΑΤΣ



ΛΟΙΠΟΝ

ΜΠΡΑΒΟ, ΤΕΛΕΙΑ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!!

ΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟΝ ΜΕ ΧΡΥΣΟ!



ΟΜΩΣ ΜΕΓΑΛΕ ΑΡΧΗΤΕ Ο ΝΟΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΑΦΗΣ: ΟΤΟΙΟΣ ΑΓΓΙΖΕΙ ΤΟΝ ΜΕΓΑΛΟ ΑΡΧΗΓΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΘΑΝΕΙ



ΕΕΕ, ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΜΟΡΦΩΘΟΥΜΕΙ Ο ΜΕΤΑΛΟΣ ΑΡΧΗΤΟΣ ΥΠΟΣΧΕΘΗΚΕ ΝΑ ΜΕ ΚΑΛΥΨΕΙ ΜΕ ΧΡΥΣΑΦΙ

ΜΟΝΟΣ ΤΟΥ ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙ, ΕΤΣΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ!



ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΜΟΥ Η ΑΠΟΦΑΣΗ Η ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ!



ΚΑΙ ΥΠΟΣΧΕΘΗΚΑ ΝΑ ΣΕ ΚΑΛΥΨΩ ΜΕ ΧΡΥΣΟ



ΑΛΛΑ Ο ΝΟΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΝΟΜΟΣ



ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ



ΚΑΙ ΕΤΣΙ Ο ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΤΗΣ ΦΥΛΗΣ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΕΙΧΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΟ ΤΑΦΟ ΣΤΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ, ΑΠΟ 24 ΚΑΡΑΤΙΑ ΕΠΙΧΡΥΣΩΜΕΝΟ ΠΙΛΑΣΤΙΚΟ!

Αναξιμανδρος



ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΞΙΜΑΝΔΡΟΣ ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ 71 ΕΤΩΝ.



ΑΥΤΟΣ Ο ΟΜΟΡΦΟΣ ΤΥΠΟΣ ΕΚΕΙ Ε ΛΟΙΠΟΝ ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΑΥΤΟΣ!

ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΑΝΑΓΩ- ΣΤΕΣ ΟΤΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΤΕ- ΝΕΙΑΣ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΓΡΑΦΤΕΙ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

ΠΡΑΓΜΑΤΩΣ ΕΧΩ ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΡΕΚΟΡ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΩΝ

ΚΟΙΤΑΧΤΕ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΙΚΟΙ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΟΣ!!



ΣΥΓΓΝΩΜΗ ΔΕΣΤΙΟΙΝΙΣ..

ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΦΤΑΙΩ ΕΓΩ! ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΡΕΛΑΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ. ΕΙΝΑΙ ΠΙΣ ΤΟ ΛΕΜΕ ΕΜΦΥΤΟ.

ΤΙΟΥ ΜΕΝΕΙΣ; ΜΠΛΑ ΜΠΛΑ ΕΧΕΙΣ ΠΟΛΥ ΟΜΟΡΦΑ ΜΑΤΙΑ ΜΠΛΑ ΜΠΛΑ ΘΕΣ ΝΑ ΕΡΘΕΙΣ ΣΤΙΠΙ ΜΟΥ; ΜΕΝΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΜΠΛΑ ΜΠΛΑ



ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΕΥΚΟΛΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΓΩ... ΜΠΛΑ ΜΠΛΑ ΕΙΣΑΙ ΠΟΛΥ ΟΜΟΡΦΟΣ ΜΠΛΑ ΜΠΛΑ ΕΝΤΑΣΕΙ, ΜΕ ΕΠΙΕΙΣΣΕΣ, ΠΑΜΕ ΣΤΙΠΙ ΣΟΥ!



ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟ ΣΤΑ 71 ΜΟΥ!!



ΕΝΑ ΑΠΟΤΕΥΜΑ ΣΤΗΝ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΝΤΙΣΚΟ «ΠΑΝΤΑ ΝΕΟΣ» ΓΙΟΡΤΑΖΑ ΚΡΥΦΑ ΤΗΝ 5487 ΠΕΡΙΠΤΕΥΣΙΟΥΛΑ ΜΟΥ, ΜΕ ΜΙΑ ΟΜΟΡΦΗ ΜΕΛΑΧΡΙΝΗ ΚΟΠΕΛΑ. ΜΕ ΜΑΚΡΙΑ, ΠΟΛΥ ΜΑΚΡΙΑ ΠΟΔΙΑ! ΜΙΑ ΟΠΤΑΣΙΑ, ΠΙΣΤΕΥΤΕ ΜΕ

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΝΟΙΩΣΑ ΕΤΣΙ ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΓΥΝΑΙΚΑ

Ω, ΑΝΑΞΙΜΑΝΔΡΕ, ΞΕΡΕΙΣ ΝΑ ΜΙΛΑΣ ΣΕ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ!



ΞΑΦΝΙΚΑ

ΚΡΑΚΚΚ



Ω, ΘΕΕ ΜΟΥ

ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΑ!!



ΚΑΙ ΕΤΣΙ ΚΑΤΕΛΗΞΑ ΣΕ ΕΝΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΩ ΝΑ ΣΤΑΘΩ ΞΑΝΑ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΟΥ

ΟΧΙ!



Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΜΟΥ ΗΘΕΛΕ ΝΑ ΜΕ ΣΤΕΙΛΕΙ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ. ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΝΟΗΘΕΙΤΕ ΑΥΤΟ; ΕΓΩ; ΤΟΣΟ ΝΕΟΣ;



ΚΥΡΙΣ ΑΝΑΣΙΜΑΝΔΡΕ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ ΕΤΣΙ.



Η ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΜΑΣ. ΘΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΚΑΝ ΤΟ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ.



ΟΧΙ!



ΚΑΛΑ ΛΟΙΠΟΝ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΕ ΚΑΝΩ ΚΑΛΑ, ΑΝ ΔΕΝ ΘΕΣ ΕΣΥ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΚΑΛΑ.



Ω ΣΥΓΓΝΩΜΗ, ΔΕΝ ΗΞΕΡΑ ΟΤΙ ΕΞΕΤΑΖΕΤΕ...



ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΙΕΡΑΣΕ ΜΕΣΑ, ΔΕΝ ΜΑΣ ΕΝΟΧΛΕΙΣ.



Η ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΕΙΝΑΙ Η... ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΣΑΣ!!!



ΕΜΜ, ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΜΑ ΑΦΟΥ ΔΕΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ... ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΣΤΙΕΥΣΤΕ **ΕΝΤΑΞΕΙ, ΚΑΝΤΕ ΜΕ ΚΑΛΑ**



ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΑΝΑΣΙΜΑΝΔΡΟΣ, ΕΝΑΣ ΝΕΟΣ ΑΣΘΕΝΗΣ. ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΛΑ, ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΜΟΥ ΦΙΛΟΣ.



ΘΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣΞΕΟΥΜΕ ΠΟΛΥ Κ. ΑΝΑΣΙΜΑΝΔΡΕ, ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ

ΗΤΑΝ ΣΑΝ ΟΝΕΙΡΟ ΣΑΝ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΗΤΑΝ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ!



ΑΙΙΙ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ!!! ΤΙ ΩΡΑΙΑ ΔΟΥΛΕΙΑ!!!



ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΟ ΑΠ' ΤΟΥΣ ΘΕΟΥΣ ΜΕΡΟΣ, ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΑ..



ΕΧΩ ΠΟΛΥ ΚΑΛΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΠΙΣΗΣ



ΕΚΑΝΑ ΠΟΛΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΗΤΑΝ ΧΜΜ ΠΟΛΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ!

ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΘΕΣΗ. ΣΠΡΩΧΝΟΥΜΕ ΔΕΞΙΑ. ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ..



ΚΑΙ Η ΠΙΣΙΝΑ Ω ΘΕΕ ΜΟΥ ΠΩΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΕΧΑΣΩ ΤΑ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ.



ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΚΑΙ ΣΕ ΤΟΣΟ ΚΑΛΑ ΧΕΡΙΑ, ΕΤΙΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΥ ΤΕΛΕΙΩΝΕ. ΑΙΙΜΟΝΟ!



ΕΚΑΝΑ ΤΑ ΠΙΑΝΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΟΗΤΕΥΩ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ. ΗΘΕΛΑ ΚΑΙ ΗΛΠΙΖΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ Η 5488 ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ



ΑΛΛΑ Η ΑΡΝΗΣΗ ΤΗΣ ΗΤΑΝ ΣΑΝ ΜΑΧΑΙΡΙ ΣΤΗΝ ΦΤΩΧΗ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ.



ΑΛΛΑ ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΑΝΑΤΩΣΤΕΣ. ΠΑΡΗΓΟΡΗΣΑ ΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΜΟΥ ΑΡΚΕΤΑ ΓΡΗΓΟΡΑ, ΜΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΙΛΕΣ ΠΟΥ ΗΡΘΑΝ ΝΑ ΜΕ ΠΑΡΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ.



ΑΝΑΣΙΜΑΝΔΡΕ! ΑΝΑΣΙΜΑΝΔΡΕ! ΑΝΑΣΙΜΑΝΔΡΕ!

ΚΑΙ ΠΙΣΤΕΥΤΕ ΜΕ, ΑΠΟ ΤΟΤΕ ΕΙΜΑΙ ΣΕ ΑΚΟΜΗ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΦΟΡΜΑ. ΣΑΣ ΤΟ ΛΕΕΙ Ο ΑΝΑΣΙΜΑΝΔΡΟΣ

