

focused  
fearless &  
female

greek women in business

# Athena Effect

Success through body, health and mind

Taso Mouhteros



As a young woman, Athena's parents told her, "You can move back home and get a steady job at Woolworth's"; that would have paid \$3.35 an hour. Athena certainly did not want to hear this from her parents, even though she was flat broke, had no financial stability and was living on the shaky turf of New York City in the eighties. But, as someone full of sheer determination, who doesn't know how to lose, and who already won 14 trophies in the sport of her passion, Athena knew Woolworth's wasn't her destiny. This was certainly not the road for Athena who was driven and destined to be nothing less than the top of her field in the

Σα νέα γυναίκα που ήταν, οι γονείς της Athena της είπαν: «Μπορείς να γυρίσεις πίσω και να πιάσεις μια σταθερή δουλειά στο σουπερμάρκετ», από την οποία θα έπαιρνε 3,35 δολάρια την ώρα. Η Athena, βέβαια, όλα αυτά τα άκουγε βερεσέ, παρόλο που ήταν εντελώς αδέκαρη, οικονομικά ασταθής και ζούσε στη Νέα Υόρκη την παραγμένη περίοδο της δεκαετίας του 1980. Ωστόσο, η αποφασιστικότητά της ήταν τέτοια, έχοντας μάθει πάντα να κερδίζει - ήδη 14 φορές πρωταθλήτρια στο άθλημα που λάτρευε - που η Athena ήξερε πως η δουλειά σε ένα σουπερμάρκετ δεν ήταν το πεπρωμένο της. Σίγουρα, η Athena, η οποία ήταν αποφασισμένη και προορισμένη να κατακτήσει την

Photos courtesy of Damian Achilles





sport of women's bodybuilding.

Today, if you meet Athena you will acquaint yourself with someone who can inspire you and change every aspect of your life through her program *The AthenaEffect™*. Today, she is sitting on a gold mine.

The *AthenaEffect* is a program to improve your life through healthy eating, exercise, and understanding the connection between the body and mind. She has produced a series of videos, soon to be released, makes TV appearances, her DVDs are being considered for a TV show, and she has several upcoming books.

Athena's private consultations with clients run upwards of \$500 an hour, and her own transformation and reinvention has media calling her for expert advice as well as for photo shoots. A student of hers is the progenitor of the name *The AthenaEffect*: She once told her, "No matter what mood I'm in before I see you, I feel completely different afterwards... You have an intense effect on people. You should call your program, *The AthenaEffect*."

Formerly, Athena was the youngest and *only* first-time competitor in the women's U.S.A. bodybuilding competition to receive perfect scores to win the competition. But, to accept Athena as a professional and expert solely in the area of physical development and training would be to grossly mischaracterize her. Athena has taken all that she has learned along her incredible life's journey to truly transform people's lives. Call her a "personal trainer" and you should expect to have a book thrown at you – *more on that later*. Those who know Athena consider her a high priestess, a guru of sorts, and, yes, *the goddess of wisdom*, whose unofficial degrees in body, life and mind allow her to deliver an unprecedented and personalized program to people of all ages and lifestyles for life transformation. Her doctorate was earned on the streets and by *doing, failing and succeeding, and learning*. Business-wise, she's got the savvy and sharpness that would put a Harvard MBA to shame.

Athena – her real and professional name – was born on the floor of a small apartment in the Coney Island region of Brooklyn, New York,

κορυφή στο άθλημα του body building, δε θα κατέληγε ποτέ εκεί.

Σήμερα, η Athena είναι ένας άνθρωπος που μπορεί να σας εμπνεύσει και να αλλάξει τη ζωή σας άρδην μέσω του προγράμματός της *The AthenaEffect™*. Με αυτό έχει σίγουρα χτυπήσει φλέβα χρυσού.

Το *The AthenaEffect* είναι ένα πρόγραμμα που σκοπό έχει να βελτιώσει τον τρόπο ζωής σας μέσα από την υγιεινή διατροφή, την άσκηση και την κατανόηση της σχέσης που υπάρχει ανάμεσα στο σώμα και το νου. Έχει ήδη γυρίσει μία σειρά από βιντεοκασέτες, που πρόκειται σύντομα να κυκλοφορήσουν, εμφανίζεται στην τηλεόραση, τα DVD της μάλλον θα γίνουν τηλεοπτικές σειρές και έχει στα σκαριά τη συγγραφή αρκετών βιβλίων.

Οι ιδιαίτερες συναντήσεις της Athena με πελάτες κοστίζουν από 500 δολάρια την ώρα και η προσωπική της μεταμόρφωση και μετάλλαξη κάνει τα μέσα ενημέρωσης να την καλούν, προκειμένου να προσφέρει συμβουλές με τις εξειδικευμένες γνώσεις της, καθώς επίσης και για φωτογραφίες. Η ονομασία *The AthenaEffect* οφείλεται σε μία από της μαθήτριάς της: κάποτε της είπε «όποια διάθεση και να έχω πριν σε δω, μετά νοιώθω εντελώς διαφορετικά... ασκείς μία έντονη επίδραση (=effect) στους ανθρώπους. Το πρόγραμμά σου θα πρέπει να το ονομάσεις *AthenaEffect*».

Παλαιότερα, η Athena ήταν η νεότερη αθλήτρια που είχε συμμετάσχει ποτέ για πρώτη φορά στο διαγωνισμό body building γυναικών στις ΗΠΑ και κατέκτησε την πρώτη θέση, αφού βαθμολογήθηκε με άριστα. Όμως, θα την αδικούσαμε κατάφωρα εάν τη θεωρούσαμε μόνο επαγγελματία και ειδήμονα όσον αφορά στη σωματική ανάπτυξη και άσκηση. Η Athena συμπεριέλαβε στο πρόγραμμά της το σύνολο των εμπειριών της που αποκόμισε από το απίστευτο ταξίδι της ζωής της, προκειμένου να αλλάξει ουσιαστικά τη ζωή των ανθρώπων. Εάν την αποκαλέσεις μόνο «προσωπικό γυμναστή» το λιγότερο που πρέπει να περιμένεις είναι να σου πετάξει στα μούτρα ένα από τα βιβλία της – περισσότερες λεπτομέρειες γι' αυτό, παρακάτω. Όσοι γνωρίζουν την Athena, τη χαρακτηρίζουν ως μία ανώτερη ιέρεια, έναν τύπο γκουρού, και, ναι, τη θεά της σοφίας, της οποίας τα ανεπίσημα πτυχία στην αγωγή του σώματος, της ζωής και του πνεύματος της δίνουν τη δυνατότητα να επιδράσει μεταμορφωτικά στον τρόπο ζωής του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά και όλων των ηλικιών, με τρόπο ανεπανάληπτο. Το διδακτορικό της δίπλωμα το απέκτησε στο πεζοδρόμιο μέσα από τις επιτυχίες και τις ανεπιτυχίες προσπάθειες και, μαθαίνοντας να δρα επιχειρηματικά, απέκτησε το μυαλό και τη σπιρτάδα που θα έκαναν έναν απόφοιτο μεταπτυχιακών σπουδών στη διοίκηση επιχειρήσεων στο Χάρβαρντ να χωριά μπροστά της.

Η Athena – το πραγματικό και το επαγγελματικό της όνομα – ήρθε στον κόσμο επάνω στο πάτωμα ενός μικρού διαμερίσματος στην περιοχή Coney Island του Brooklyn, της Νέας Υόρκης, σε μία γειτονιά όπου οι έμποροι ναρκωτικών και οι οπλοφόροι κακοποιοί λυμαινόταν την περιοχή. Η ίδια είναι μια τρίτη γενιάς Ελληνίδα και η μητέρα της είναι από τη Σαρδηνία. Ο δείκτης νοημοσύνης της Athenas σε παιδική ηλικία ήταν 146 – εντυπωσιακό μέγεθος πραγματικά – πηδώντας αρκετές τάξεις μπροστά στο σχολείο σε σχέση με τους συνομήλικούς της. Τα εξωσχολικά της ενδιαφέροντα ήταν η μελέτη χορού – μπαλέτο, τζαζ

a sketchy neighborhood where drug pushers and gun-wielding gangsters roamed and romanced the streets at every turn. She is a third generation Greek whose mother is half Sardinian. Athena's childhood IQ results returned a 146 – an impressive score – and it was determined that she was a few grade levels ahead of her peers. Her extra-curricular interests were the study of dance – ballet, jazz, and tap.

Early on, Athena landed dance performances in local bodybuilding shows where she was part of the intermission acts. Her exposure to these competitions was her introduction into the world of women's bodybuilding. Nobody knew what it was nor what it was supposed to be.

A new, long journey began for Athena. She was a brilliant young girl who became bored with school and who decided to start spending her teenage years in the gym, pursuing a "sport" which was considered a sub-culture – obscure and freaky. But an early role model, Rachael McLish, the undisputed queen of women's bodybuilding, was a new breed of what an attractive woman can be – muscular, athletic, sexy, and beautiful. Still, Athena received no support from anyone. Women weren't supposed to be "built." And when people said she couldn't do it, she wanted it more.

Athena's family and friends thought she was going nowhere fast and that she wouldn't be able to make a living spending so many hours in the gym. Her determination and what would soon become an addiction to her discipline, allowed her to get through all the negative forces working against her.

Athena learned her sport mostly from trial and error and from being around other people at the gym. When she realized what was good for her she stuck with it and she was in her stride. A typical day was simple – it involved school and a visit to the gym. She would return home at about 10 pm and then start over again the next day. She was focused and disciplined, and she wanted to be the best at what she did.

When Athena won all the local titles in Brooklyn, people began to believe that she might do something with this. She then started competing throughout New York City and won all the titles there, qualifying her for the U.S.A. bodybuilding competition. She was at the point where no one wanted to compete against her.

At the national level the winners were always seasoned veterans who had "paid their dues" in national competition. There was just no way around it, no matter

και κλακέτες.

Από μικρή ηλικία, η Athena έδινε παραστάσεις χορού σε τοπικούς διαγωνισμούς body building, ψυχαγωγώντας το κοινό στα διαλλείματα. Η εμφάνισή της σε αυτούς τους διαγωνισμούς αποτέλεσε και την εισαγωγή της στον κόσμο του γυναικείου body building. Κανένας, όμως, τότε δε γνώριζε περί τίνας ακριβώς επρόκειτο.

Ένα καινούργιο, μακρύ ταξίδι άρχισε για την Athena. Ήταν ένα πανέξυπνο κορίτσι, που γρήγορα βαρέθηκε το σχολείο και αποφάσισε να αφιερώσει το χρόνο της στα χρόνια της εφηβείας της στο γυμναστήριο, με σκοπό να καταξιωθεί σε ένα «άθλημα» το οποίο θεωρείτο υπο-κουλτούρα, ύποπτο και τερατώδες. Όμως, ένα πρότυπο της εποχής, η Rachael McLish, η αδιαφιλονίκητη βασίλισσα του γυναικείου body building, ανήκε σε μια νέα γενιά αθλητριών με μυς, αθλητική εμφάνιση, σέξι παρουσιαστικό και ομορφιά, γενικά ιδιαίτερα γοητευτικές γυναίκες. Παρόλ' αυτά, η Athena δεν είχε στήριξη από πουθενά. Το άθλημα αυτό ήταν μάλλον απαγορευμένο για τις γυναίκες. Άλλα όσο άκουγε ότι δεν έπρεπε να συνεχίσει, τόσο αυτή το ήθελε περισσότερο.

Η οικογένεια και οι φίλοι της Athena πίστευαν ότι απλώς έχανε τον καιρό της περνώντας τόσες πολλές ώρες στο γυμναστήριο και μη κάνοντας τίποτε ουσιαστικό για το μέλλον της. Η αποφασιστικότητά της και ο εθισμός της στον κλάδο τής έδωσαν τη δυνατότητα να ξεπεράσει όλους τους σκοπέλους που ορθώνονταν μπροστά της.

Η Athena εξοικειώθηκε με το άθλημα κυρίως μέσα από τη διαδικασία του πειραματισμού και κοιτώντας τους άλλους θαμώνες του γυμναστηρίου. Μόλις κατέληξε σε αυτό που ταίριαζε περισσότερο στην ιδιοσυγκρασία της, ενέτεινε την προσπάθειά της και άρχισε να σημειώνει πρόοδο. Μία συνηθισμένη ημέρα της εξελισσόταν αρκετά απλά – σχολείο και γυμναστήριο. Γυρνούσε στο σπίτι μετά τις 10 το





how good you were; until Athena. At age 21 she competed for the first time in the nationals – and won. What's even more impressive is that she received perfect scores, which had also never happened. The women were judged for symmetry, definition, a certain ratio of muscle on the frame, and for presentation and charisma. Athena entered the competition as a lightweight – lightweights had, until then, very little chance to win the overall competition because they were small. Again, Athena beat the odds. History was written, and history was written again when, in the end, after receiving perfect scores and being judged the winner, Athena was disqualified for an illegal stance called the *moon pose*. It was a normal and conservative pose and she was determined to use it – a forward bend on the stage with your back to the audience and judges. The judges had met before the competition and decided to ban this pose. It didn't make any sense to anyone.

Ironically, the controversy surrounding Athena's disqualification did more to garner her publicity than beating all odds to win the competition. She was considered a "phenom" – one of the most beautiful women in sport – as well as one of the most controversial. Yet, things soon changed and suddenly everything about bodybuilding seemed anathema to her.

The prevalence of drugs in bodybuilding competitions began to turn Athena off from the sport she loved. She began to feel that the sport was too hypocritical. She came in with the assumption that it represented good health. She was now a role model for her amazing achievement with her body, but she felt it was contrary to what she was seeing around her.

Athena, and everyone competing, was hungry, unhappy, and slowly making their way to becoming *really* unhealthy. No one competing on stage felt better from training and dieting – they all felt worse. Athena was always the one who wanted to tell the public the *real deal*. When she tried, it drove magazine editors crazy and she was labeled "controversial." She simply no longer wanted to be involved in



βράδυ και την επόμενη ημέρα το ίδιο. Ήταν συγκεντρωμένη στο στόχο της, πειθαρχημένη και ήθελε σε αυτό που κάνει να γίνει η καλύτερη.

Όταν η Athena κέρδισε όλους τους τίτλους στους τοπικούς διαγωνισμούς του Brooklyn, ορισμένοι άρχισαν να αναθεωρούν και να πιστεύουν ότι τελικά κάπου θα την έβγαζε αυτός ο δρόμος που είχε διαλέξει. Έπειτα, άρχισε να παίρνει μέρος σε αγώνες σε όλη την πόλη της Νέας Υόρκης σημειώνοντας την ίδια επιτυχία, γεγονός που την οδήγησε στους αγώνες body building σε επίπεδο εθνικό. Είχε φτάσει σε ασυναγώνιστο επίπεδο.

Στους αγώνες εθνικού επιπέδου, οι νικήτριες ήταν πάντα παλαιμάχες αθλήτριες οι οποίες «είχαν βάλει το λιθαράκι τους» στους εθνικούς αγώνες. Κανένας δεν μπορούσε να τις ξεπεράσει, όσο καλός και αν ήταν. Μέχρι που στο προσκήνιο εμφανίστηκε η Athena. Σε ηλικία 21 ετών αγωνίστηκε για πρώτη φορά σε εθνικούς αγώνες και κέρδισε. Ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι βαθμολογήθηκε με άριστα, κάτι που δεν είχε επαναληφθεί έως τότε. Τη βαθμολογία των γυναικών καθόριζε η συμμετρία, η ευκρίνεια στο διαχωρισμό των μυών, μία συγκεκριμένη αναλογία μυών/σώματος, η παρουσίαση και το ταλέντο. Η Athena διαγωνίστηκε στην κατηγορία των ελαφρών βαρών – όσοι διαγωνίζονταν σε αυτήν την κατηγορία μέχρι τότε δεν είχαν μεγάλες ελπίδες να κερδίσουν τον αγώνα γιατί η διάπλυσή τους ήταν μικρή. Αλλά πάλι, η Athena τα κατάφερε. Έγραψε ιστορία ξανά και ξανά και στο τέλος, αφού βαθμολογήθηκε με άριστα και αναδείχτηκε νικήτρια, η Athena αποκλείστηκε από τον αγώνα εξαιτίας μιας αντικανονικής στάσης που ονομάζεται στάση σελήνης. Ήταν μια εντελώς συνηθισμένη και συντηρητική στάση και ήταν αποφασισμένη να την χρησιμοποιήσει στον αγώνα της – μία κλίση του σώματος προς τα μπροστά με την πλάτη στραμμένη προς το κοινό και τους κριτές. Οι κριτές είχαν συσχεφθεί πριν από την έναρξη του αγώνα και είχαν αποφασίσει να καταργήσουν αυτή τη στάση. Κανένας δεν είχε καταλάβει ακριβώς το λόγο.

Κατά τρόπο ειρωνικό, ο θόρυβος που προκλήθηκε γύρω από τον αποκλεισμό της Αθηνάς τής χάρισε περισσότερη δημοσιότητα από

something which, in her gut, she knew was not the way to live.

Bodybuilding became drudgery for Athena, and the amazing sacrifices that came with it were no longer bearable. Women's bodies on stage, juiced-up on drugs, did not look or feel natural. This was the juggernaut that led to Athena's transformation.

### The AthenaEffect

Athena knew there had to be a better way. The *AthenaEffect* is the culmination of her 20 years of studying and, more importantly, practicing all aspects of fitness. It's one giant of a program that has shown results. She is her own proof – she feels and looks great from practicing what she preaches. Her competitors, those who stayed on and continued to compete, generally seem to be in poor health today and have aged tremendously. In Athena's words *The AthenaEffect* "reverses aging."

Okay, so we Greeks are prone to be a little hyperbole but ask any of her students and you'll believe it: "Athena's passion for her own discipline is inspiring in and of itself. She really does live, eat, sleep and breathe the constant journey that is her program. I've never seen her bored, distant or anything other than 100% present when she teaches. Just sit back and look at her."

According to Athena, "The greatest gift bodybuilding has given me is that it makes anything else I do seem easy. To take yourself to such an unnatural extreme makes everyone else's issues with the body, health, and the mind seem like nothing by comparison. All the common issues I see that people have seem so easy for me to fix. Since I've experienced many sacrifices to look good on stage it's just made me feel I could do anything. And the sacrifices weren't simply becoming exhausted from spending many hours in the gym, high and low energy levels, extreme dieting etc., they were the sacrifices I made mentally – convincing myself and motivating myself to keep pushing forward to be the best. I've also learned a few things from growing up in *the hood*."

So what is *The AthenaEffect*? In a nutshell, it's a program designed to make people feel comfortable in their own skin. Athena has never

την πρώτη αναπάντεχη θέση στο διαγωνισμό. Χαρακτήριστηκε «φαινόμενο» - μία από τις πιο όμορφες αθλήτριες στο χώρο – καθώς επίσης και μία από τις πιο ιδιόρρυθμες. Όμως, τα πράγματα γρήγορα άλλαξαν και απότομα αποστράφηκε σιδηρήποτε είχε να κάνει με το χώρο του body building.

Τα ολοένα και συχνότερα φαινόμενα χρήσης αναβολικών φαρμάκων στους αγώνες έκαναν την Athena να απομακρυνθεί από το χώρο που λάτρεψε. Ξαφνικά ένιωσε πως το άθλημα είχε γίνει υπερβολικά ψεύτικο. Εκείνη είχε μπει στο χώρο με το σκεπτικό ότι η εικόνα του σώματος συμβολίζει την καλή υγεία. Είχε καταφέρει να γίνει ένα πρότυπο με όσα εκπληκτικά είχε επιτύχει με το σώμα της, αλλά αισθανόταν ότι ερχόταν σε σύγκρουση με ό,τι έβλεπε γύρω της.

Η Athena, όπως και όλοι όσοι αγωνίζονταν, είχε αρχίσει να αδυνατίζει, να είναι δυστυχισμένη και να παίρνει σταδιακά ένα δρόμο που την οδηγούσε σε πραγματικά ανθυγιεινές καταστάσεις. Η εξάσκηση σε συνδυασμό με τη δίαιτα δεν έφερε σε κανέναν από αυτούς που αγωνίζονταν ευεργετικά αποτελέσματα, το αντίθετο μάλιστα. Η Athena ήταν πάντοτε αυτή που ήθελε να μεταφέρει στο κοινό αυτό που πραγματικά συνέβαινε. Όταν το επιχειρήσε, οι εκδότες των περιοδικών εξαγριώθηκαν μαζί της και της κόλλησαν την ετικέτα της «ιδιόρρυθμης». Απλώς δεν ήθελε πια να αποτελεί μέρος ενός τρόπου ζωής, ο οποίος, ήξερε βαθιά μέσα της, δεν ήταν ο κατάλληλος.







Η Athena πλέον έβλεπε το body building σα «χαμαλίκι» και πια δε μπορούσε να ανταποκριθεί στις απίστευτες θυσίες που απαιτούσε το άθλημα. Τα γυναικεία σώματα που διαγωνίζονταν επάνω στη σκηνή, φουσκωμένα με φάρμακα, ούτε έμοιαζαν, ούτε ήταν πια φυσικά. Αυτό ήταν το καθοριστικό γεγονός που οδήγησε στη μεταμόρφωση της Athena.

### The AthenaEffect

Παρόλ' αυτά, η Athena ήξερε ότι αυτό δε σήμαινε το τέλος των προσπαθειών της. Το πρόγραμμα The AthenaEffect αποτελεί το αποστάλαγμα της 20ετούς μελέτης της και, κυρίως, της προσωπική της ενασχόλησης με κάθε είδους άσκηση. Είναι ένα υπερπλήρες πρόγραμμα το οποίο έχει εμφανή αποτελέσματα. Η ίδια είναι η απόδειξη της αποτελεσματικότητας του προγράμματός της – αισθάνεται και δείχνει φανταστικά, εφαρμόζοντας ό,τι διδάσκει.

Οι ανταγωνιστές της, όσοι παρέμειναν στο χώρο και εξακολούθησαν να παίρνουν μέρος σε αγώνες, έχουν μάλλον ασθενή υγεία σήμερα και δείχνουν υπερβολικά γερασμένοι. Σύμφωνα με τα λόγια της Athena το πρόγραμμα The AthenaEffect «αντιστρέφει τη διαδικασία της γήρανσης».

Σίγουρα, μια μικρή δόση υπερβολής οι Έλληνες την έχουν στο αίμα τους, αλλά εάν ρωτήσετε τους μαθητές της θα το διαπιστώσετε και οι ίδιοι: «Το πάθος της Athena για τη δουλειά της αποτελεί έμπνευση από κάθε άποψη. Πραγματικά ζει, τρώει, κοιμάται και αναπνέει τηρώντας συνεχώς κατά γράμμα το πρόγραμμά της. Ποτέ δεν την έχω δει να είναι βαριεστημένη, απόμακρη ή κάτι λιγότερο από απόλυτα συγκεντρωμένη όταν διδάσκει. Παρατηρήστε την και θα δείτε».

Σύμφωνα με την Athena, «το μεγαλύτερο δώρο που μου χάρισε το body building είναι ότι με διευκολύνει σε οτιδήποτε κάνω. Όταν κάποιος φτάσει τον εαυτό του σε τόσο αφύσικες ακραίες καταστάσεις, τα προβλήματα που έχει κάποιος άλλος με το σώμα, την υγεία και το πνεύμα του συγκριτικά είναι απολύτως ασήμαντα. Είναι πολύ απλό για μένα να διορθώσω όλα τα κοινά προβλήματα που έχουν οι άνθρωποι. Δεδομένου ότι έχω κάνει τόσες θυσίες για να έχω την καλύτερη εμφάνιση επί σκηνής, με έκαναν να νιώθω παντοδύναμη. Και όταν λέω θυσίες δεν εννοώ μόνο τις ατέλειωτες ώρες στο γυμναστήριο, τα υψηλά και τα χαμηλά επίπεδα ενέργειας, την εξαντλητική δίαιτα κλπ., αλλά τις πνευματικές θυσίες, προκειμένου να πείσω τον εαυτό μου και να μου δώσω την ώθηση να προχωρήσω για να γίνω η καλύτερη. Επίσης, κάποια πράγματα τα έμαθα μεγαλώνοντας στο πεζοδρόμιο».

Τι είναι λοιπόν το πρόγραμμα The AthenaEffect; Με λίγα λόγια, είναι ένα πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί με σκοπό να κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν άνετα με το σώμα τους. Ποτέ της η Athena δε γνώρισε κάποιον που δεν ενδιαφερόταν να νιώσει καλύτερα με τον εαυτό του, την εμφάνιση του σώματός του κλπ. Όλοι γνωρίζουμε τα τεχνάσματα που χρησιμοποιούνται στην αγορά: χάστε βάρος ενώ κοιμόσαστε, άψογοι κοιλιακοί με μαγνήτες, πάρτε αυτό το διαιτητικό χάπι, κάντε εξαντλητική δίαιτα για έξι εβδομάδες, αγοράστε αυτό το μηχάνημα και θα αποκτήσετε το τέλειο σώμα κλπ. Οι άνθρωποι που κρύβονται πίσω από αυτά τα τεχνάσματα έχουν γίνει πλούσιοι, αλλά δυστυχώς

but which motivates people to work on these very aspects of their lives and actually see results. For this reason, if you call her a trainer she'll likely throw that book at you. Athena combines the best practices of many different mind and body techniques, which she's studied and practiced, such as Pilates and yoga, to deliver a holistic and satisfying program tailored for just about any lifestyle. She has designed sessions for just about any of life's nagging circumstances, including hangovers and jet lag. It is believed that the AthenaEffect is poised to be the next major phenomenon – the revolutionary new approach to a good, healthy lifestyle.

"To have the knowledge I have and not pass it on would be, in my view, committing a sin!" says Athena. Her passion, wisdom and life's experiences are sure to translate into exponential revenue growth for her business over the years to come, and secure her a place as an internationally renowned sage in the realm of healthy living. She's already got a lot of brand equity.



τα αποτελέσματα είναι μηδαμινά. Το πρόγραμμα The AthenaEffect εφαρμόζει τη σοφία της θεάς Αθηνάς: αποτελεί ένα εφαρμόσιμο σχέδιο για τον οποιονδήποτε, προκειμένου να διατρέφεται καλά (τρώγοντας αυτό που επιθυμεί), να του δίνονται κίνητρα και ενέργεια, με απτά αποτελέσματα. Το σχέδιο προσαρμόζεται στον τρόπο ζωής του καθένα, το σωματότυπο και το πρόγραμμά του. «Νιώστε καλύτερα με το γυμνό σώμα σας, γεμάτοι χαρά και ενέργεια», σύμφωνα με την ίδια την Athena, χωρίς ακραίες θυσίες στη δίαιτά σας και χωρίς να «λιώνετε» στο γυμναστήριο.

«Η χαρά που νιώθω όταν ένας μαθητής μου μου λέει ότι ποτέ δεν πίστευε πως μπορούσε να κάνει αυτό ή να νιώσει το άλλο, μου δίνει δύναμη να συνεχίσω να κάνω κάθε μέρα αυτό που είμαι προορισμένη να κάνω», λέει η Athena.

Η Athena είναι λίγο διστακτική όταν της ζητείται να αποκαλύψει περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με το πρόγραμμά της, πριν την κυκλοφορία του προγράμματος σε βιντεοκασέτα στην αγορά. Εν τω μεταξύ, εάν δε θέλετε να περιμένετε έως τότε, έχετε τη δυνατότητα να κλείσετε ένα προσωπικό ραντεβού μαζί της με 500 δολάρια την ώρα. Αυτό που μαθαίνουμε είναι ότι πρόκειται για έναν πρακτικό τρόπο αναθεώρησης του σώματος, της διατροφής και του τρόπου ζωής, υιοθετώντας μία φιλοσοφία και άποψη για τη ζωή που όχι μόνο δημιουργεί μία άρρηκτη σχέση ανάμεσα στα πάντα, αλλά προσφέρει στους ανθρώπους το κίνητρο να εφαρμόσουν ακριβώς αυτή τη φιλοσοφία σε πτυχές της ζωής τους και να δουν απτά αποτελέσματα. Γι' αυτόν το λόγο θα σας πετάξει το βιβλίο που λέγαμε στα μούτρα εάν την αποκαλέσετε απλώς γυμνάστρια. Η Athena συνδυάζει την πρακτική εφαρμογή των καλύτερων θεωριών από πολλές διαφορετικές τεχνικές αγωγής του σώματος, τις οποίες μελέτησε και έκανε και η ίδια πράξη, όπως το Pilates και τη γιόγκα, με σκοπό να προσφέρει ένα πλήρες και αποτελεσματικό πρόγραμμα που προσαρμόζεται στον τρόπο ζωής σχεδόν του κάθε ανθρώπου. Έχει σχεδιάσει συνεδρίες σχεδόν για κάθε ενοχλητικό πρόβλημα που εμφανίζεται στη ζωή μας, συμπεριλαμβανομένων και του πονοκέφαλου μετά από μεθύσι αλλά και του jet lag. Απ' ό,τι φαίνεται, το AthenaEffect χαρακτηρίζεται ως το επόμενο σπουδαίο φαινόμενο – μία νέα επαναστατική προσέγγιση σε μία καλή, υγιεινή ζωή.

«Εάν δεν καταφέρω να μεταδώσω τη γνώση που έχω συσσωρεύσει όλα αυτά τα χρόνια, κατά τη γνώμη μου, θα έχω κάνει ένα μεγάλο αμάρτημα!» λέει η Athena. Το πάθος, η σοφία και οι εμπειρίες που απόκτησε στη ζωή της σίγουρα θα μεταφραστούν σε ραγδαία αυξανόμενα κέρδη για τη δουλειά της στο μέλλον και θα της εξασφαλίσουν μία θέση ανάμεσα στις διεθνώς αναγνωρισμένες σοφούς στο χώρο της υγιεινής ζωής. Ήδη το προϊόν της είναι αρκετά αναγνωρισμένο.

met a person, of any age, who doesn't have an interest in feeling better about themselves, their body image, etc. We have all seen the gimmicks: lose weight while you sleep, perfect abs through magnets, take this diet pill, crash diet for six weeks, buy this machine and you'll have this body, etc. The people behind these gimmicks are making lots of money, but they simply don't work. The AthenaEffect is about leveraging Athena's wisdom: a practical plan for everybody to eat well (and what they want to eat), feel motivated and energized, and actually see results. The plan is personalized for one's lifestyle, body type, and schedule. "Feel better naked and feel happy and energized," as Athena puts it, without making tremendous sacrifices in your diet, and without having to kill yourself at the gym.

"The overwhelming joy I feel in my heart when a student tells me they never thought they could do this or feel this way reinforces with me each day that I'm doing what I'm meant to do," says Athena.

Athena is a little hesitant to go into too much detail about what her program is prior to the release of her videos to consumers. In the meantime, if you can't wait, you can sign-up for one of her \$500/hour sessions. What we do learn is that it's a practical way of rethinking the body, diet and lifestyle and embracing a philosophy and outlook on life which not only brings everything together in seamless interrelation