

Προετοιμαστείτε για το χειμώνα!

eshop.**μασούτης**.gr

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



Αφυγραντήρας Morris – Θερμοπομπός Delonghi – Τσαγιέρα Maxwell & Williams – Σκούφος M.C. – Vitamin C Natural Doctor – Κουβέρτα NAF NAF*



brandsin**box**

Cook-Shop
ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

Βιοκαρπέντ

BAG
STORIES

you.gr

petshop89.gr

vita4
you

Morgan
Collection

ΜΑΡΜΑΡΙΔΗΣ
ΕΠΙΛΑ

Organic
BRANDS
Organic Certified Beauty Cosmetics

*Βρείτε τα προϊόντα στο eshop.masoutis.gr

Ούτε παραγγελία να το 'κάνεις!



SAY *yes* to the **press**

ΓΕΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ "ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟΥ"!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι άνθρωποι τείνουν να έχουν φτωχό ιστορικό όσον αφορά την αυτοαξιολόγηση. Μελέτες έδειξαν ότι δεν είμαστε σε θέση να μας αξιολογήσουμε ρεαλιστικά ειδικά όταν πρόκειται για εμφάνιση και ελκυστικότητα.

Αυτό συμβαίνει γιατί αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας διαφορετικά από τους γύρω μας. Ως εκ τούτου, οι περισσότεροι από μας υποτιμούμε την αυτοεκτίμηση και την ελκυστικότητά μας. Το να αναρωτιόμαστε τι σκέφτονται οι άλλοι για μας μπορεί να μας οδηγήσει στην τρέλα γι' αυτό εμπιστεύσου τα σημάδια που δίνουν οι γύρω σου και follow me καθώς έφαξα, διάβασα και βρήκα μερικά από αυτά, για να σου αποδείξω πως ίσως και να είμαστε πιο ελκυστικοί από όσο νομίζουμε.

1. Οι άνθρωποι χαμογελούν όταν σε βλέπουν

Είναι πολύ πιο συνηθισμένο κάποιος να χαμογελά σε έναν άγνωστο που βρίσκει ελκυστικό από κάποιον που γνωρίζει. Αν παρατηρήσεις ότι σου χαμογελάνε φιλικά αρκετοί άγνωστοι στο δρόμο, το πιθανότερο είναι ότι σε βρίσκουν ελκυστικό.

Τείνουμε να χαμογελάμε υποσυνείδητα σε πράγματα ή άτομα που είναι αισθητικά ευχάριστα. Το να χαρίζουμε ένα γρήγορο χαμόγελο μπορεί να είναι ένας τρόπος φλερτ, αλλά τις περισσότερες φορές είναι απλώς μια φυσική αντίδραση σε κάτι ευχάριστο στο μάτι.

2. Άγνωστοι σε κοιτούν πάνω από τον κανόνα των 2"

Αν σου συμβαίνει συχνά μπορεί να είσαι πιο ελκυστικός από όσο φαντάζεσαι. Όταν κάποιος που μας αρέσει ή μας φαίνεται ελκυστικός μπαίνει σε ένα δωμάτιο, συνήθως δεν μπορούμε να αποτρέψουμε το βλέμμα μας γιατί η παρουσία του απαιτεί προσοχή.

3. Απολαμβάνουν να μιλάνε μαζί σου

Οι άλλοι έρχονται πάντα κοντά σου και ξεκινούν συζητήσεις, ανεξαρτήτως από το πού βρίσκεσαι και τι κάνεις; Αν ναι, πιθανότατα σε θεωρούν ελκυστικό και θέλουν να βρίσκονται γύρω σου. Οι ελκυστικοί άνθρωποι έχουν ένα είδος "καλού" μαγνήτη που προσελκύει τους άλλους.

4. Σηκώνουν τα φρύδια τους όταν σε βλέπουν

Όταν κάποιος σηκώνει τα φρύδια του συνήθως σημαίνει ότι εκπλήσσεται οπότε αν κάποιος σε κοιτάζει και υποσυνείδητα σηκώνει τα φρύδια του, είναι άλλο ένα σημάδι ότι μπορεί να σε βρίσκει ελκυστικό. Το σήκωμα των φρυδιών μας είναι μια φυσική αντίδραση που δημιουργείται ασυνείδητα. Επομένως, αν πιάσεις κάποιον να το κάνει αυτό όταν σε βλέπει, είναι πιθανό να σε βρίσκει όμορφο.



5. Duck Lips

Αυτή είναι μια άλλη υποσυνείδητη ενέργεια που συμβαίνει όταν εντοπίζουμε κάποιο ελκυστικό άτομο γύρω μας. Και προφανώς δεν εννοώ το δημοφιλές Duck Face που βλέπεις στο Instagram ή το Facebook. Μιλάω για μια αντίδραση ενός δευτερολέπτου που μπορεί να συμβεί αρκετές φορές σε μια συζήτηση. Όσο περίεργο κι αν ακούγεται αυτό, είναι μια υποσυνείδητη ενέργεια που συνδέεται με την επιθυμία να φιλήσεις το άτομο που συναναστρέφεσαι και που παράλληλα το θεωρείς πολύ ελκυστικό. Εάν μιλάς με έναν φίλο ή άγνωστο προσπάθησε να παρατηρήσεις αυτή τη γρήγορη μικρή κίνηση. Τώρα ξέρεις τι σημαίνει.

6. Οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά γύρω σου

Οι άνθρωποι γύρω σας είναι ανήσυχοι; Παρατηρείς ότι είναι αμήχανοι ως προς εσένα σε σχέση από οποιονδήποτε άλλο; Ακόμα, ότι ίσως φαίνονται νευρικοί ή μπερδεμένοι κάθε φορά που πλησιάζεις; Τα ελκυστικά άτομα σου προκαλούν αναστάτωση και είναι σχεδόν αδύνατο να μην ταραχτείς όταν βρίσκεσαι γύρω τους. Μήπως είσαι ένα από αυτά;

7. Σπάνια σου κάνουν κοπλιμέντα για την εμφάνισή σου

Αυτό μπορεί να ακούγεται περίεργο, αλλά μπορείς να θυμηθείς μια στιγμή που ήσουν σίγουρος για τον εαυτό σου και ότι όλα τα βλέμματα θα έπρεπε να είναι στραμμένα πάνω σου, αλλά αυτό δεν έγινε ποτέ; Ενώ ήσουν προετοιμασμένος να ακούσεις πολλά κοπλιμέντα τελικά δεν έλαβες ούτε μία φιλοφρόνηση με αποτέλεσμα να αμφισβητείς τον εαυτό σου. Κι όμως συνήθως σημαίνει το αντίθετο. Ο λόγος που δεν λαμβάνεις σχεδόν καθόλου κοπλιμέντα είναι ότι οι άνθρωποι πιθανότατα πιστεύουν ότι γνωρίζεις ήδη πόσο ελκυστικός είσαι. Ως εκ τούτου, πιστεύουν ότι δεν χρειάζεται να σου το υπενθυμίζουν ενώ κάποιοι άλλοι μπορεί να πιστεύουν ότι έχεις κουραστεί από όλη την προσοχή.

8. Έντονα συναισθήματα

Όταν είσαι ελκυστικός, οι άνθρωποι τείνουν να εκδηλώνουν ακραία συναισθήματα απέναντί σου είτε είναι αρνητικά είτε θετικά. Μπορούν να φαίνονται υπερβολικά φιλικοί ή εξαιρετικά ψυχροί και σκληροί χωρίς κανένα λόγο. Σε όποιο άκρο κι αν επιλέξουν να δράσουν, πιθανότατα θα είναι επειδή σε βρίσκουν ελκυστικό και θέλουν να σε γνωρίσουν ακόμα και αν τους προκαλείς αμηχανία.

Tip of the Day: Κανόνας των 2". Και επειδή θα με ρωτήσεις, σε προλαβαίνω και σου λέω ότι όταν κοιτάμε κάτι φευγαλέα έως 2" συνήθως είναι κάτι που δε μας αφορά να το αποτυπώσουμε στο υποσυνείδητο. Αντίθετα όταν κάτι μας προκαλεί το ενδιαφέρον σπάμε τον κανόνα των 2" και αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο.

Καλό Σαββατοκύριακο!!!

Γεμίζοντας το "καλάθι του νοικοκυριού"!



Ας γεμίσουμε το "καλάθι του νοικοκυριού" με προϊόντα MrGrand από τα supermarkets Μασούτης που ξεχωρίζουν για την ποιότητα και τις προσιτές τιμές.

Τα προϊόντα MrGrand καλύπτουν ένα πολύ ευρύ φάσμα καταναλωτικών αναγκών, διαθέτοντας από όσπρια, ζυμαρικά και είδη καθαρισμού μέχρι προϊόντα για τα αγαπημένα μας κατοικίδια αλλά και είδη προσωπικής περιποίησης.

Φτιάξαμε για εσάς μια λίστα για ψώνια με προϊόντα MrGrand!

Τι θα φάμε, τι θα πιούμε και τι θα μαγειρέψουμε!!!



Κακάο 125γρ.

Αγαπημένο ρόφημα ζεστό ή κρύο αλλά και συστατικό για τα πιο πετυχημένα γλυκά.



Καφές Φίλτρου 250γρ.

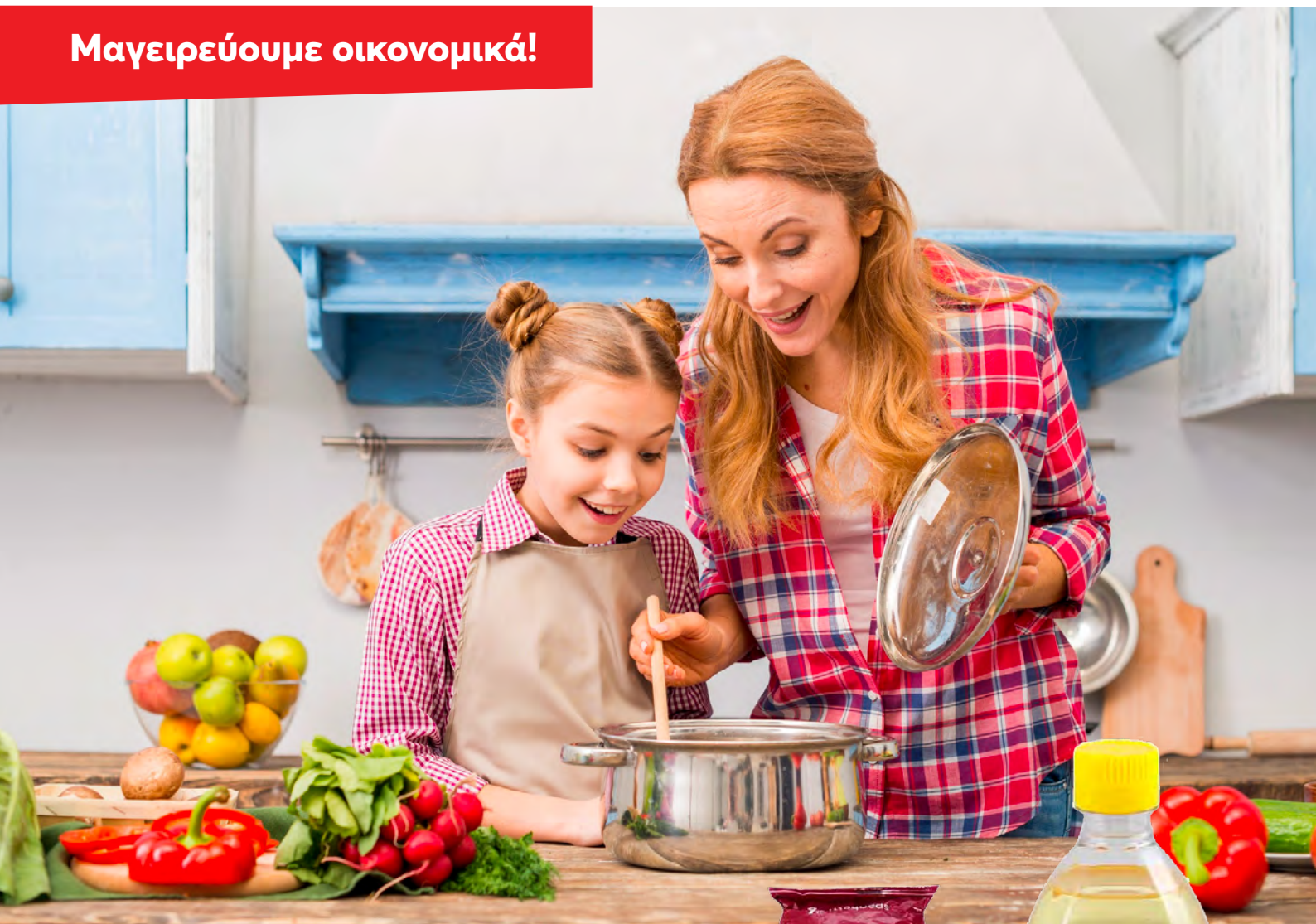
Από εκλεκτές ποικιλίες καφέ, με πλούσιο μεστό άρωμα και απολαυστική γεύση. Άριστα επεξεργασμένος από τις πιο εξελιγμένες τεχνικές παρασκευής και συσκευασίας.



Φυσικός Χυμός Πορτοκάλι 1lt

Μία δροσερή επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας, με εξαιρετική γεύση και άρωμα Ελλάδας. Χωρίς συντηρητικά. Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα.

Μαγειρεύουμε οικονομικά!



Φακές Χονδρές 500γρ.

Φακές χονδρές εισαγωγής πλούσιες σε σίδηρο, φώσφορο, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και βιταμίνες Β.



Σπαγγέτι N6 500γρ.

Νόστιμα και πολύ γευστικά ζυμαρικά από ελληνικά σκληρά σιτάρια. Έτοιμο σε 8 λεπτά. Προϊόν ελληνικής παραγωγής.



Ηλιέλαιο 1lt

Ηλιέλαιο από 100% φυτικό λάδι από καρπού ηλίανθου. Ιδανικό για μαγειρική χρήση.

Όλα πεντακάθαρα!



**Υγρό Καθαρισμού
Άγρια Λουλούδια 2lt**

Το υγρό καθαριστικό δαπέδων και επιφανειών Ultra Active, με ευχάριστο άρωμα άγριων λουλουδιών για καθαριότητα, φρεσκάδα και λάμψη που διαρκεί. Προϊόν ελληνικής παραγωγής.

**Υγρό Πιάτων
Πορτοκάλι 500ml**

Χάρη στην αποτελεσματική του δράση έχετε πάντα τέλεια και αστραφτερά σκεύη, συνδυάζοντας οικονομία χρήσης με το αποτέλεσμα. 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία.

Ας μας φροντίσουμε!



**Spray Αντισηπτική
Λοσιόν 150ml**

Λοσιόν καθαρισμού χεριών με ήπια αντισηπτική δράση. Διαθέτει σύμπλεγμα βιταμινών και γλυκερίνης. Χωρίς χρήση νερού.



**Σαπούνι Γάλα
Αμυγδάλου 125gr.**

Χαρίζει στην επιδερμίδα αίσθηση φρεσκάδας και καθαριότητας. Ιδανικό για καθημερινή χρήση.



Για τα ζωάκια μας



Σκυλοτροφή Μοσχάρι 1250γρ.

Πλήρης ζωοτροφή σε μπουκίτσες για σκύλους με γεύση μοσχάρι πλούσια σε βιταμίνες.



Γατοτροφή Πατέ Μοσχάρι/Καρότα 400γρ.

Πατέ ζωοτροφή για γάτες με μοσχάρι και καρότα. Σε συσκευασία με εύκολο άνοιγμα.

Χαρτικά και... απαραίτητα!

Χαρτί Κουζίνας 2Φύλλων 650γρ.

Εξαιρετικά απορροφητικό και ανθεκτικό ρολό κουζίνας. Ιδανικό για όλες τις χρήσεις χωρίς να αφήνει χνούδι.



Χαρτί Υγείας Blue White 3Φύλλων 920γρ. 10τεμ.

Εξαιρετικά απαλό και ανθεκτικό 3φυλλο χαρτί υγείας πολυτελείας με υπέροχα ανάγλυφα σχέδια. Προϊόν ελληνικής παραγωγής.



Πάνες Ακράτειας Medium No2 15τεμ.

Απορροφητικές unisex πάνες ακράτειας, με ειδικό πυρήνα που στερεοποιεί την υγρασία και πλαινές ταινίες που επιτρέπουν την επανατοποθέτηση. Μέγεθος medium. Προϊόν ελληνικής παραγωγής.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Πόσο ωφέλιμο είναι το αυγό; Πόσα αυγά κάνει να τρώμε; Αυξάνουν τη χοληστερίνη;



Το αυγό μαζί με το γάλα αποτελούν τις μόνες πλήρεις φυσικές τροφές, δηλαδή περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά για μια πλήρη και ισορροπημένη διαίτα.



Το αυγό είναι το δώρο της φύσης στη ζωή. Η υπερτροφή που μας κάνει καλό από τη βρεφική ηλικία και για όλη τη ζωή μας. Από τα πρώτα στάδια της ανάπτυξής μας και σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, το αυγό ως διατροφική επιλογή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο: πλούσιο σε υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη, βιταμίνες και μέταλλα, **συμβάλλει:**

- στη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου,
- στην πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και
- ενισχύει τη συγκέντρωση στο σχολείο, στη δουλειά και στο παιχνίδι!

Το ασπράδι του αυγού αποτελείται κατά 45% από πρωτεΐνες ανώτερες όλων των άλλων φυσικών τροφών, καθόσον περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για τον οργανισμό μας. Η κατανάλωση ενός αυγού ημερησίως συμβάλλει κατά 11% στην αναγκαία ημερήσια κατανάλωση πρωτεϊνών του ανθρώπου. Ένα αυγό μαζί με τον κρόκο του περιέχει 71 θερμίδες, 13 βασικές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, πρωτεΐνες ιδιαίτερα ψηλής ποιότητας, χοληστερόλη, ακόρεστες

λιπαρές ουσίες και αντιοξειδωτικές ενώσεις. Τα αυγά είναι πλούσια σε ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, νάτριο, κάλιο, βιταμίνη Α, νιασίνη, βιοτίνη, δηλαδή υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα. Επιπλέον έχουν ελάχιστα λιπαρά, άριστη χοληστερόλη και δίνουν δύναμη και ενέργεια δυσανάλογα υψηλή σε σχέση με το μικρό τους όγκο.

Γνωρίζετε ότι...

- ... τα αυγά περιέχουν την υψηλότερης ποιότητας πρωτεΐνη που μπορείτε να αγοράσετε;
- ... ο κρόκος του αυγού είναι μία από τις ελάχιστες φυσικές πηγές βιταμίνης D;
- ... ένα μεγάλο αυγό περιέχει μόλις 70 θερμίδες και 5 γραμμάρια λίπους;
- ... η πρωτεΐνη του αυγού περιέχει το ιδανικό μείγμα αμινοξέων που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να φτιάξει ιστό;
- ... η διατροφική αξία του αυγού μπορεί να συγκριθεί μόνο με αυτή του μητρικού γάλατος;



Η αλήθεια για το αυγό και τη χοληστερόλη

Η χοληστερίνη είναι ένα απαραίτητο συστατικό της κυτταρικής μεμβράνης και έχει συμμετοχή στην παραγωγή πολλών ορμονών και βιταμίνης D. Από την άλλη πλευρά, χοληστερίνη δεν έχει μόνο το αυγό αλλά το κόκκινο κρέας, τα τυριά και πολλά τυποποιημένα φαγητά που θα μπορούσαμε να τροποποιήσουμε την κατανάλωση. Και φυσικά δεν ισχύει για όλους ο ίδιος κανόνας: ένας μεσήλικας με ιστορικό εμφράγματος, εγκεφαλικού ή διαβήτη πρέπει να καταναλώνει πολύ λιγότερα ζωικά λίπη από ένα παιδί που αναπτύσσεται ή κάποιον νεότερο χωρίς προβλήματα υγείας.

Ο κρόκος ενός αυγού περιέχει περίπου 180 με 213 mg χοληστερίνης. Αντίθετα, το ασπράδι του αυγού, δεν περιέχει καθόλου λίπος και χοληστερίνη, ενώ αποτελεί πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τον κρόκο αυγού με δύο ασπράδια αυγού σε πολλές από τις συνταγές που περιέχουν αυγά. Ο περιορισμός της κατανάλωσης αυγών έχει μικρή επίδραση στα επίπεδα χοληστερόλης του οργανισμού. Η χοληστερόλη που περιέχουν τα αυγά είναι τόσο λίγη, ώστε είναι απίθανο να επηρεάσει ιδιαίτερα τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα.

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Illinois, η λευκίνη εκτός από βασικό αμινοξύ που συμμετέχει στην πρωτεϊνοσύνθεση των μυών και βοηθά στη σταθεροποίηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του μεταβολισμού. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα έχασαν βάρος, σωματικό λίπος και λιγότερο μυϊκό ιστό. Επίσης είχαν περισσότερη ενέργεια και μειωμένη αίσθηση πείνας.

Πόσα αυγά μπορώ λοιπόν να τρώω την εβδομάδα; Τι λένε οι επίσημες συστάσεις;

Ο Εθνικός διατροφικός οδηγός προτείνει τη κατανάλωση έως 4 αυγών την εβδομάδα από ενήλικες και άτομα άνω των 65 ετών, 4 – 7 αυγών από παιδιά και εφήβους και 4-5 αυγών από εγκύους στο 2ο και 3ο τρίμηνο και από θηλάζουσες.

Καταναλώστε αυγά, κυρίως στο πρωινό σας, βραστά ή ποσέ, συνδυάστε τα με φρυγανιές ολικής άλεσης και ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκαλι. Είναι πλούσιος σε βιταμίνη C και θα βοηθήσει τον οργανισμό σας να απορροφήσει περισσότερο από το σίδηρο του αυγού.

Πρωτεΐνες

Τα αυγά είναι εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών άριστης βιολογικής αξίας. Ένα αυγό μέσου βάρους καλύπτει το 12% των ημερήσιων αναγκών σε πρωτεΐνες ενός άνδρα και το 14% μιας γυναίκας.

Βοηθούν στην απώλεια του βάρους

Δεν αποτελούν μόνο καλή πηγή θρεπτικών συστατικών αλλά βοηθούν και στην απώλεια του βάρους. Περιέχουν λευκίνη, ένα απαραίτητο αμινοξύ που βοηθά στη μείωση του βάρους.



Η BOX NOW φέρνει τη γιορτινή ατμόσφαιρα σε όλη την Ελλάδα!

Ο Χρήστος Παπανδρόπουλος, CMO της BOX NOW Greece, μίλησε στο Say Yes to the Press για την καινοτόμα υπηρεσία «Green November».

Πριν τις γιορτές, παραδοσιακά, ασχολούμαστε με τα δώρα που θα στείλουμε σε αγαπημένα μας πρόσωπα. Ο Νοέμβρης είναι εδώ και φέτος είναι... Green! Τι ακριβώς είναι ο «Green November» και πώς μπορούμε να τον αξιοποιήσουμε;

Ο Green November είναι απλά μία ακόμα επιβεβαίωση της πελατοκεντρικής φιλοσοφίας της BOX NOW προς όφελος όσων την επιλέγουν. Η **BOX NOW** καλωσορίζει τον «Green November», με

μία μοναδική προσφορά για όλες τις ανάγκες μεταφοράς δεμάτων. Για όλο το Νοέμβριο, θα μπορούν όλοι να στέλνουν το δέμα/δώρα τους, όπου θέλουν, από Locker σε Locker, σε όλα τα σημεία της Ελλάδας, με κόστος μόνο 1 ευρώ!

Πώς λειτουργεί η νέα, καινοτόμα υπηρεσία της BOX NOW;

Ο ενδιαφερόμενος, είτε πρόκειται για εταιρεία είτε για ιδιώτη, μπορεί να προγραμματίσει την αποστολή του δέματός του στον ιστότοπο της BOX NOW, ακολουθώντας τα απαραίτητα **βήματα**. Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας και την πληρωμή, εκτυπώνει τα στοιχεία του παραλήπτη, τα κολλάει στο δέμα και το τοποθετεί στο Locker που βρίσκεται κοντά του ή έχει επιλέξει, μέσα σε 24 ώρες.



Μέσα από αυτή την πρωτοποριακή υπηρεσία αλλά και την προσφορά για τον «Green November», η BOX NOW φέρνει τη γιορτινή ατμόσφαιρα σε όλη την Ελλάδα. Με το εκτεταμένο πανελλαδικό δίκτυο Lockers, που ξεπερνά τα 1000, την αυθημερόν παράδοση στην Αττική και την επόμενη ημέρα σε όλη την ηπειρωτική Ελλάδα, αλλά και τη δυνατότητα παραλαβής 24/7 για τον καταναλωτή κοντά στο σπίτι ή την εργασία του, η BOX NOW αποτελεί την καλύτερη επιλογή για όλες τις ανάγκες αποστολής δεμάτων.



Ποια είναι η φιλοσοφία της BOX NOW; Μιλήστε μας για τα σημεία υπεροχής της συγκριτικά με τις άλλες εταιρείες;

Η BOX NOW, είναι η «πράσινη» καινοτόμος start up η οποία εδώ και ένα χρόνο φέρνει νέα δεδομένα στις παραδόσεις και παραλαβές ηλεκτρονικού εμπορίου, προσφέροντας τη δυνατότητα παράδοσης δεμάτων σε Lockers σε κομβικά σημεία, σε περισσότερες από 140 περιοχές της χώρας. Ενδεικτικά σε: Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Τρίπολη, Χαλκίδα, Πύργο, Καλαμάτα, Άργος, Αργίριο, Λάρισα, Αλεξανδρούπολη, Καβάλα, Σέρρες και Δράμα. Βασικός της στόχος είναι όλοι οι καταναλωτές να έχουν πρόσβαση σε κάποιο BOX NOW Locker, καλύπτοντας τη μικρότερη δυνατή απόσταση για να παραλάβουν τις παραγγελίες τους σε όλη την Ελλάδα. Μόλις σε ένα χρόνο από τη λειτουργία της, έχει εξυπηρετήσει πάνω από 100 χιλιάδες καταναλωτές, με βασικό στόχο το «όπου και να είσαι, ό,τι ώρα και να είναι, το δέμα σου είναι εδώ».

Μπορεί κάποιος ιδιοκτήτης φυσικού καταστήματος ή E-shop να συνεργαστεί με την BOX NOW και πώς θα ωφεληθεί;

Με μια λέξη: Σαφώς.

Με καινοτόμο τεχνολογία, αλλά και πελατοκεντρική προσέγγιση, η BOX NOW αποτελεί τον πολύτιμο συνεργάτη που χρειάζεται κάθε επιχείρηση για τη βέλτιστη εξυπηρέτηση των πελατών του e-shop.

Στόχος της BOX NOW είναι η ικανοποίηση των ζητούμενων/απαιτήσεων/αναγκών κάθε επιχείρησης,

BOX NOW

ώστε να αποτελέσει πολύτιμο σύμμαχό τους στη νέα ψηφιακή εποχή, προσφέροντας:

- Άμεση Ανταπόκριση με την ελευθερία άμεσης παραλαβής δεμάτων, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, μέσω

BOX NOW Locker μέσα ακόμα και σε 24 ώρες αλλά και τις περισσότερες φορές αυθημερόν στην Αττική.

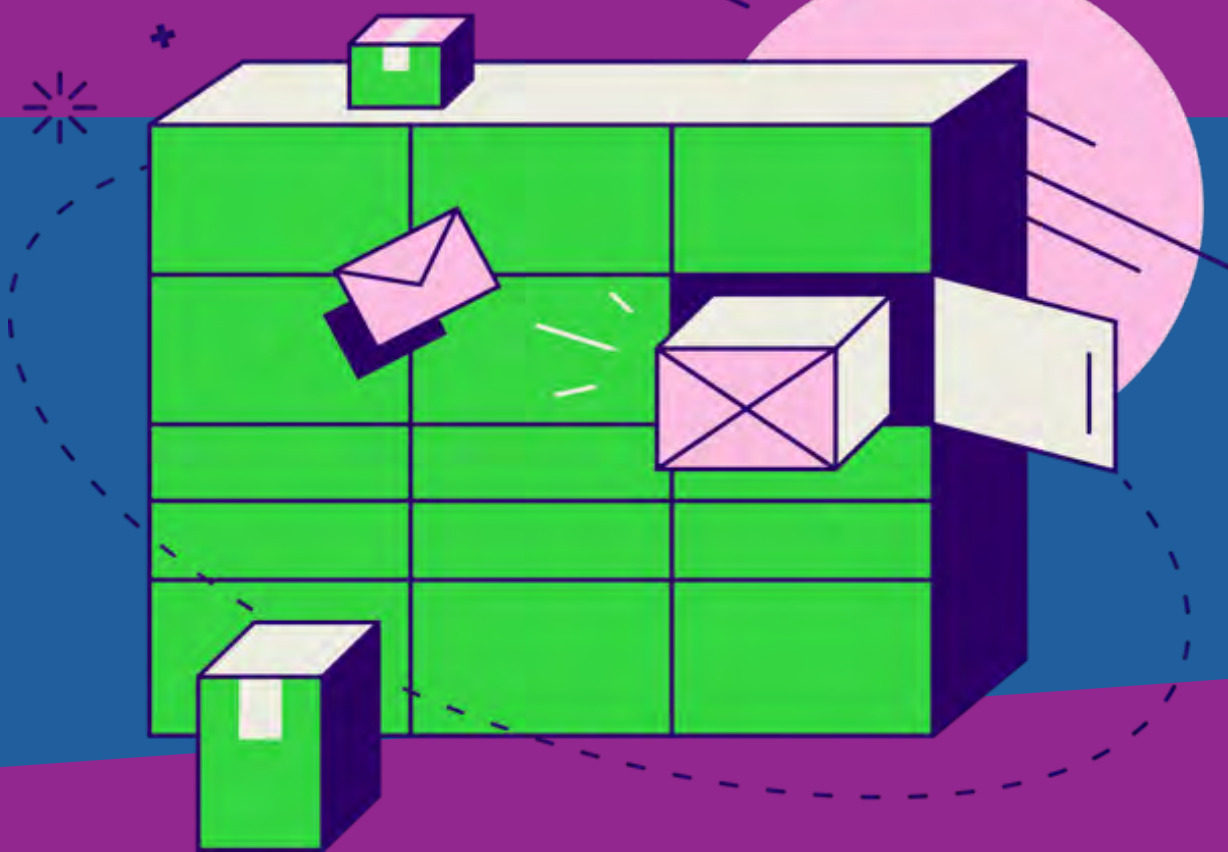
- Μοναδική εξυπηρέτηση για τον πελάτη.

Όλα γίνονται απλά σε 4 βήματα:

1. Ο πελάτης επιλέγει την BOX NOW ως επιλογή παραλαβής στο check-out.
2. Η BOX NOW διακινεί την παραγγελία. Από τις αποθήκες του e-shop στο επιλεγμένο BOX NOW Locker του καταναλωτή.
3. Το δέμα παραδίδεται στο Locker και ο καταναλωτής λαμβάνει ένα SMS το οποίο δίνει τον κωδικό PIN για το άνοιγμα της θυρίδας.
4. Ο καταναλωτής παραλαμβάνει ό,τι ώρα θέλει! Τα BOX NOW Lockers λειτουργούν μέρα νύχτα, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Και τέλος, μια ακόμα νέα καινοτόμα υπηρεσία είναι η αποτελεσματική διαχείριση επιστροφών!

Με την BOX NOW δεν υπάρχει δυσαρεστημένος πελάτης και ακόμα και η επιστροφή διαχειρίζεται με τον πιο βολικό τρόπο και για το e-shop αλλά και για τον τελικό καταναλωτή.



Φτιάχνουμε Banana Sandwich!

Όλοι αγαπάμε τις εύκολες και νόστιμες συνταγές που δεν απαιτούν πολύ χρόνο στην κουζίνα. Που δεν απαιτούν εμπειρία ή χρήση ειδικών εργαλείων και μπορούν να τις φτιάξουν ακόμα και τα παιδιά!

Πάμε να φτιάξουμε ένα νόστιμο και θρεπτικό σνακ με μπανάνες.

Θα χρειαστούμε (για 2 σάντουιτς)

- 4 κ.σ. φυστικοβούτυρο
- 2 κ.σ. μέλι
- κανέλα
- 2 κ.σ. νιφάδες σοκολάτας
- 4 φέτες ψωμί του τοστ
- 1 μπανάνα κομμένη σε λεπτές φέτες

Πώς γίνεται:

- Ανακατεύουμε το φυστικοβούτυρο με το μέλι και την κανέλα.
- Προσθέτουμε τις νιφάδες σοκολάτας.
- Αλείφουμε με το μίγμα όλες τις φέτες ψωμιού και βάζουμε φέτες μπανάνας στην μία φέτα ψωμιού του κάθε σάντουιτς.
- Κλείνουμε τα σάντουιτς και απολαμβάνουμε!

TIP

Μπορούμε να ψήσουμε τα τοστ στην τοστιέρα ή σε ένα αντικολητικό σκεύος χρησιμοποιώντας λίγο βούτυρο.



Ποιος είναι ο πιο επιθυμητός προορισμός της Ευρώπης;

Εκατοντάδες από τους σημαντικότερους εκπροσώπους του ταξιδιωτικού κλάδου συγκεντρώθηκαν στον εμβληματικό Πύργο του Λονδίνου για την 21η απονομή Wanderlust Travel Awards, που παρουσίασε ο Simon Reeve, στις 8 Νοεμβρίου. Τα Wanderlust Travel Awards είναι μια μεγάλη γιορτή για τον παγκόσμιο τουρισμό και κάθε χρόνο αναδεικνύουν τα μεγαλύτερα αστέρια του κλάδου.



Στη φετινή απονομή δόθηκαν 15 βραβεία που ψηφίστηκαν από αναγνώστες και επαγγελματίες του τουρισμού (τουριστικά γραφεία, tour operators, ξεναγούς, κ.ά) σε παγκόσμιο επίπεδο, με στόχο να αναδείξουν τους καλύτερους προορισμούς σε δύο βασικές κατηγορίες: στην Ευρώπη και στον υπόλοιπο κόσμο.

Οι αναγνώστες του περιοδικού Wanderlust, του μακροβιότερου ταξιδιωτικού περιοδικού στο Ηνωμένο Βασίλειο, ανέδειξαν την Ελλάδα ως τον χρυσό νικητή στην κατηγορία του «Πιο Επιθυμητού Προορισμού στην Ευρώπη» (Most Desirable Country – Europe).

Επιπρόσθετα, τα ελληνικά νησιά τιμήθηκαν με το χάλκινο βραβείο ως Πιο Επιθυμητή Περιοχή στην Ευρώπη (Most Desirable Region – Europe) και η Κρήτη με το χάλκινο βραβείο του Πιο Επιθυμητού Νησιού στην Ευρώπη (Most Desirable Island – Europe).

Στη διάρκεια της απονομής του βραβείου «Most Desirable Country», ο George Kίrouros, διευθυντής του περιοδικού Wanderlust ανέφερε χαρακτηριστικά:

«Ένα καλοκαίρι στην Ελλάδα ήταν πάντοτε ένα είδος “μύησης” για πολλούς ταξιδιώτες. Ωστόσο, οι αναγνώστες μας ανακαλύπτουν τώρα, εκ νέου, έναν γοητευτικό προορισμό που προσφέρει άφθονο πολιτισμό, φυσική ομορφιά και γαστρονομικές εμπειρίες, καθ’ όλη τη



διάρκεια του έτους και πέρα από τα φημισμένα νησιά του».

Τα βραβεία Wanderlust για την Ελλάδα παρέλαβε ο Γενικός Γραμματέας του ΕΟΤ Δημήτρης Φραγκάκης, ο οποίος έκανε την ακόλουθη δήλωση: «Το σχέδιο και η σκληρή δουλειά ανταμείβονται με μια εξαιρετική χρονιά που αποτελεί και νέο ορόσημο για τον τουρισμό μας. Όμως με την βράβευση της Ελλάδας ως “Πιο Επιθυμητού Προορισμού της Ευρώπης” από τα Wanderlust, όπως και με την βράβευση των ελληνικών νησιών και της Κρήτης, αναγνωρίζεται η μεγάλη προσπάθεια που έχουμε καταβάλλει όλοι τα τελευταία δύο χρόνια. Η Ελλάδα ανεβαίνει στο ψηλότερο σκαλί! Με υπερηφάνεια και πίστη στις δυνάμεις μας, θα ανταποκριθούμε και στις νέες προκλήσεις που έχουμε μπροστά μας».

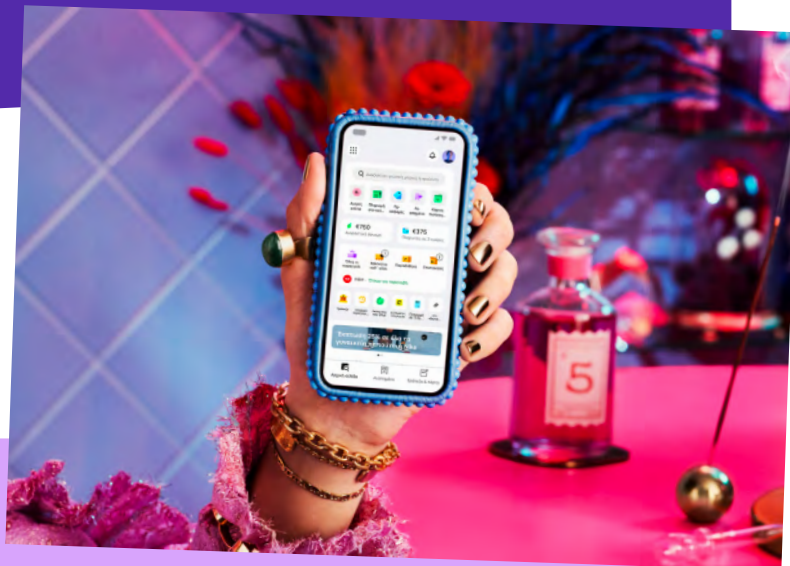
Τρεις φορές περισσότεροι Έλληνες αγοραστές θα προτιμούσαν υπηρεσίες «Buy Now, Pay Later» έναντι των πιστωτικών καρτών

Αμέσως μετά την είσοδό της στην ελληνική αγορά τον Σεπτέμβριο του 2022, η Klarna, μια κορυφαία παγκόσμια τράπεζα λιανικής, πληρωμών και υπηρεσιών αγοράς διεξήγαγε μια έρευνα καταναλωτών σε συνεργασία με το ερευνητικό γραφείο Dynata με στόχο να καταγράψει τις αγοραστικές συνήθειες των Ελλήνων καταναλωτών.

Η έρευνα της Klarna δείχνει ότι οι Έλληνες είναι ιδιαίτερα πρόθυμοι να κάνουν χρήση υπηρεσιών «Buy Now, Pay Later» καθώς και ότι είναι ισχυροί υποστηρικτές του trend των αγορών μέσω διαδικτύου.

Αξιοσημείωτα σημεία της έρευνας αποκαλύπτουν μεταξύ άλλων ότι:

- 1. Άνοδος του Buy Now Pay Later:** Τρεις φορές περισσότεροι Έλληνες αγοραστές θα προτιμούσαν υπηρεσίες «Buy Now, Pay Later» (63%) έναντι πιστωτικών καρτών (22%).
- Οι Έλληνες αγαπούν το BNPL. Η Ελλάδα σκοράρει πιο ψηλά από άλλες χώρες στην προτίμηση επιλογών Buy Now, Pay Later έναντι πιστωτικών καρτών.
- Το 61% των Ελλήνων αγοραστών εγκαταλείπουν τις πιστωτικές τους κάρτες για Buy Now, Pay Later υπηρεσίες, επειδή οι πιστωτικές κάρτες έχουν πρόσθετες χρεώσεις και τόκους.
- Σύμφωνα με τους ίδιους τους καταναλωτές, οι κύριοι λόγοι που επιλέγουν την υπηρεσία Buy Now,



Pay Later έναντι πιστωτικών καρτών είναι η αποφυγή ανοικτών οφειλών και η εξοικονόμηση χρημάτων. Επίσης, είναι ξεκάθαρα πιο οικονομική λύση σε σύγκριση με τις πιστωτικές κάρτες που έχουν πρόσθετες χρεώσεις και τόκους.

2. BNPL στο ταμείο: Το 84% των αγοραστών είναι πιο θετικά προσκείμενοι στις αγορές από ένα ηλεκτρονικό κατάστημα που θα τους έδινε τη δυνατότητα να πληρώσουν μετά την παράδοση (επιλογή BNPL).

- Το 59% των καταναλωτών αναμένει από τους εμπόρους να επενδύσουν σε τεχνολογίες (π.χ. BNPL) που θα τους παρέχουν εύκολες διαδικτυακές πληρωμές. Το 64% αυτών δηλώνει το ίδιο για τα φυσικά καταστήματα.
- Το 95% θεωρεί χρήσιμο να έχει την επιλογή να χωρίσει την πληρωμή του σε ισόποσες δόσεις για ένα προϊόν ή υπηρεσίας υψηλής αξίας, χωρίς επιπλέον χρεώσεις ή τόκους.
- Οι Gen Z επιλέγουν υπηρεσίες BNPL στο ταμείο, καθώς θεωρούν πως είναι πιο φιλική προς τον καταναλωτή.

3. Σαφείς προσδοκίες από τις νεότερες γενιές:

Το 70% των Gen Z'ers και Millennials στην Ελλάδα προτιμούν να κάνουν τουλάχιστον τις μισές αγορές τους σε ηλεκτρονικά καταστήματα, ξεπερνώντας ακόμα και καταναλωτές σε πιο ανεπτυγμένες αγορές όπως αυτή της Γερμανίας και των ΗΠΑ.

- 9 στους 10 Έλληνες καταναλωτές πιστεύουν ότι αγοράζοντας μέσω online καταστημάτων εξοικονομούν χρόνο και χρήμα.





Πώς να ζούμε

Πώς να τα πηγαίνουμε καλά με τους άλλους; Πώς να σταθούμε απέναντι στο πένθος; Πώς να αντιμετωπίζουμε τις ατέλειες και τα λάθη μας; Πώς να μη μας παρασύρει η δύναμη της συνήθειας; Πώς να σκεπτόμαστε και να συναισθανόμαστε; Πώς να χαιρόμαστε; Αυτά είναι μερικά από τα πολλά ερωτήματα που τίθενται στη ζωή μας.

Το ερώτημα «Πώς να ζούμε» απασχόλησε ιδιαίτερα τον Μισέλ ντε Μοντέν, ο οποίος δεν προσφεύγει στη φιλοσοφία ή στη μυθολογία για να συνάγει μαθήματα ζωής, αλλά στην αυτοπαρατήρηση. Παρατηρεί και καταγράφει προσεκτικά τον εαυτό του: τις επιθυμίες του, τις πράξεις του, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Είναι, θα λέγαμε, ανθρωπολόγος του εαυτού του. Εξερευνώντας με απλό, καθημερινό τρόπο την ενδοχώρα του, είναι σαν να περιγράφει τον καθέναν μας, εξερευνώντας το ενιαίο της ανθρώπινης εμπειρίας πίσω από την πολλαπλότητα.

«Διαβάζοντας τον Μοντέν, ανακαλύπτω τον εαυτό μου», είχε πει ο Πασκάλ. Ο Μοντέν δεν δημιουργεί ένα σύστημα σκέψης· γράφει δοκιμάζοντας τη σκέψη του, εξ ου και ο όρος «δοκίμια» που καθιέρωσε.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Οι καθαροί



«Ξέρεις τι σημαίνει το σημάδι; Έχεις ιδέα;»

Το δάχτυλό της, πιο κίτρινο απ' τη σελίδα, διέτρεξε έναν πίνακα με σύμβολα.

«Διάβασε καλά τι γράφει! Διάβασε τον ορισμό! Στίγμα! Απ' το αρχαίο ρήμα στίζω. Χαράζω τατουάζ. Πρώτα σου σημάδευαν τα χαρτιά για τις πολιτικές σου πεποιθήσεις, τώρα για έναν βαθμό μυωπίας. Αυτό σκόπευαν εξαρχής. Να μας υποβαθμίσουν. Να διαχωρίσουν τους άρτιους απ' τους δήθεν ελαττωματικούς. Τα τέρατα».

Σε μια ολοκληρωτική κοινωνία όπου η σωματική τελειότητα αποτελεί προϋπόθεση για το δικαίωμα στην ελευθερία, οι Καθαροί πολίτες απολαμβάνουν όσα στερούνται οι υπόλοιποι. Η Κλόι, ανθρωπολόγος σε ένα κέντρο ερευνών, παλεύει για τον άνθρωπο, ενώ η αξία της ανθρώπινης ζωής ολοένα και φθίνει. Σε αυτό το απολυταρχικό περιβάλλον προστίθεται ο εφιάλτης του πολέμου. Καθώς οι σειρήνες ουρλιάζουν, τα τρόφιμα λιγοστεύουν και οι νεκροί αυξάνονται, οι αντοχές των ηρώων φτάνουν στα άκρα. Μοναδικό στήριγμα για την Κλόι στις πιο σκοτεινές ώρες η φίλη της Ντάρια. Όταν η τελευταία εξαφανίζεται, η ηρωίδα βάζει στόχο ζωής να τη βρει. Δεν φαντάζεται όμως τι την περιμένει εκεί έξω.

Οι Καθαροί θα μπορούσαν να είναι ένα δυστοπικό μυθιστόρημα του σήμερα. Θα μπορούσαν. Αν το πιο εφιαλτικό κομμάτι τους δεν είχε στιγματίσει την ανθρωπότητα έναν αιώνα πίσω.

Ένα βιβλίο εμπνευσμένο από αληθινά γεγονότα. Μια συνταρακτική ιστορία επιβίωσης. Μια μάχη εν καιρώ πολέμου ενάντια στο πιο παρανοϊκό πρόσωπο της ανθρώπινης φύσης με μόνα όπλα το θάρρος και την αγάπη. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.

quote of the day

"ACT WITH KINDNESS, BUT DO NOT EXPECT GRATITUDE."
Confucius

Γιορτάζουν!
11/11
Μηνάς, Βικέντιος, Βικεντία,
Βικτωρία, Βικτώρας, Δράκων,
Δράκος, Δρακούλα
12/11
Νεϊλος
13/11
Δαμασκηνός, Δαμασκηνή,
Χρυσόστομος, Χρυσοστόμη,
Χρυσοστομία



tip of the day

Kindness is a
sign of **STRENGTH!**

11 Νοεμβρίου

- › Ημέρα της Ιδιωτικής Ασφάλισης
- › Ημέρα του Οριγκάμι

12 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Πνευμονίας
- › Ημέρα Μνήμης Πεσόντων Πυροσβεστών

13 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Καλοσύνης
- › Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Παγκρέατος
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Οινοτουρισμού