



Η γεύση που σε τραβάει!



Ζυμωμένα με τα
κρυστάλλινα νερά
του όρους Μπέλλες



Τα μόνα
ολικής άλεσης
με βρώμη!



SAY *yes* to the **press**

ΑΠΟΛΑΥΣΗ & ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΑΝΕ ΜΑΖΙ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τα συναισθήματα είναι ένα φυσικό μέρος της ζωής. Δεν είναι αρνητικά ή θετικά. Είναι απλώς σήματα που προσπαθούν να μας οδηγήσουν στη σωστή κατεύθυνση, με βάση τις αξίες και τις πεποιθήσεις μας. Αυτό σημαίνει ότι τα αρνητικά συναισθήματα δεν αποτελούν πρόβλημα. Εκφράζοντάς τα με λάθος τρόπο, ναι αυτό είναι πρόβλημα.

Υπάρχουν 3 βασικές προσεγγίσεις όσον αφορά την αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων.

- 1) αποκωδικοποίηση των σημάτων τους για να ανακαλύψουμε ποια προβλήματα χρειάζονται επίλυση,
- 2) έκφρασή τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, και
- 3) εκφράζοντάς τα με υγιή τρόπο που ευθυγραμμίζεται με τις αξίες σας.

Ας εστιάσουμε στο πρώτο σημείο, γιατί έχω καταλάβει ότι ένας τεράστιος αριθμός ανθρώπων δεν γνωρίζουν καν ότι τα συναισθήματά τους προσπαθούν να τους πουν κάτι, πόσο μάλλον να καταλάβουν τι σημαίνουν αυτά τα μηνύματα και πώς μπορούμε να τα διαχειριστούμε.

Όταν συνειδητοποιείς ότι βιώνεις ένα αρνητικό συναίσθημα, υπάρχουν μερικές ερωτήσεις που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου για να διευκρινίσεις πώς νιώθεις και γιατί:

- Τι μου λέει αυτό το συναίσθημα για τον εαυτό μου, τις αξίες μου ή την κατάστασή μου;
- Είμαι ασφαλής; Αν ναι, γιατί αντιδρώ τόσο έντονα σε αυτό;
- Υπάρχουν άμεσες ή μακροπρόθεσμες αλλαγές που μπορώ να κάνω για να βελτιώσω την κατάστασή μου;
- Είναι αυτό μια απάντηση σε ένα τραύμα του παρελθόντος που πρέπει να αντιμετωπιστεί ή ένα ερεθιστικό του παρόντος;
- Ποιος είναι ένας κοινωνικά αποδεκτός τρόπος απάντησης σε αυτό το συναίσθημα;
- Η συζήτηση με έναν φίλο (ή επαγγελματία) θα βοηθούσε να προσφέρουμε κάποια προοπτική ή σαφήνεια;

Ρωτώντας αυτά τα πράγματα όσο πιο ήρεμα μπορούμε θα ξεκινήσουμε ακαριαία τη διαδικασία επικύρωσης και αποδοχής



των συναισθημάτων μας. Δίνουμε στην κατάσταση την προσοχή που ήθελε ο εγκέφαλός μας, κάτι που από μόνο του θα αρχίσει να μειώνει την ένταση των αρνητικών συναισθημάτων. Ο χειρισμός της κατάστασης με επίγνωση θα μας εξυπηρετήσει καλύτερα από τον πανικό και την υπερβολική αντίδραση, γιατί θα μας επιτρέψει να δούμε την αλήθεια πίσω από τις ιστορίες που τείνουμε να λέμε στον εαυτό μας.

Συνήθως έχουμε 3 επιλογές όταν ανταποκρινόμαστε στα συναισθήματά μας:

- Μπορούμε να αφήσουμε την κατάσταση να συνεχιστεί ως έχει.
- Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που αντιδρούμε στην κατάσταση.
- Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε την κατάσταση.

Tip of the Day: Η προσωπική μου συμβουλή θα ήταν να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε την κατάσταση, γιατί είναι η επιλογή που βρίσκεται περισσότερο στον έλεγχό μας, απαιτεί τη λιγότερη προσπάθεια ή χρόνο και έχει τη μεγαλύτερη δύναμη να αλλάξει τον τρόπο που αισθανόμαστε.

Τα συναισθήματά μας είναι ένας ακόμη τρόπος με τον οποίο έχουμε εξελιχθεί για να αντιμετωπίσουμε τις ανάγκες μας. Τα θετικά συναισθήματα όπως η ευτυχία, η ικανοποίηση, η ολοκλήρωση μας λένε ότι οι ανάγκες μας ικανοποιούνται σωστά. Όταν αισθανόμαστε ένα έντονο αρνητικό συναίσθημα, όπως φόβο ή λύπη, μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε το γεγονός ότι οι ανάγκες μας δεν ικανοποιούνται και αυτό μας ωθεί να λάβουμε τα κατάλληλα μέτρα και να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ανάγκη βρίσκεται “σε κίνδυνο”.

Τα αρνητικά συναισθήματα είναι ιδιαίτερα έντονα επειδή προσπαθούν να μας κάνουν να δράσουμε. Προσπαθούν να προκαλέσουν αλλαγή. Όταν αγνοούμε ή καταπιέζουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα, απορρίπτουμε το μήνυμά τους και δεν κάνουμε τις απαραίτητες ενέργειες για να αλλάξει αυτό που δεν πάει καλά. Αυτό σημαίνει ότι συνεχίζουμε να νιώθουμε δυστυχημένοι. Επομένως, είναι προς το συμφέρον μας να αισθανθούμε πραγματικά τα αρνητικά μας συναισθήματα. Για να τους δώσουμε την προσοχή και την εκτίμηση που τους αξίζει, γιατί στην ουσία προσπαθούν να μας βοηθήσουν να είμαστε ευτυχισμένοι και ψυχικά υγιείς.



Απόλαυση & υγιεινή διατροφή πάνε μαζί!



Τα ζυμαρικά Ολικής Άλεσης με Βρώμη της ΜΑΚΒΕΛ έχουν κερδίσει πολλούς φανατικούς οπαδούς! Η προσθήκη της βρώμης προσδίδει εξαιρετική γεύση και επιπλέον χαρακτηριστικά υγιεινής διατροφής.

Η **σειρά** περιλαμβάνει: Σπαγγέτι Ολικής Άλεσης με Βρώμη, Πένες Ολικής Άλεσης με Βρώμη, Σπαγγετίνη Ολικής Άλεσης με Βρώμη, Κριθαράκι Ολικής Άλεσης με Βρώμη.



Ήξερες ότι...

Η ΜΑΚΒΕΛ προσφέρει ζυμαρικά υψηλής διατροφικής αξίας από 100% επιλεγμένα ελληνικά σιτάρια! Είναι ζυμωμένα με τα κρυστάλλινα νερά του όρους Μπέλλες!



Βρώμη, η πολύτιμη!



Η βρώμη έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πολλές βιταμίνες και μέταλλα. Μεταξύ άλλων περιέχει φώσφορο που είναι σημαντικός για την υγεία των οστών και τη συντήρηση όλων των ιστών, σίδηρο, σελήνιο, μαγνήσιο, βιταμίνη B1 και φυλλικό (φυσική βιταμίνη B9).

Η κατανάλωση βρώμης συμβάλλει στην προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος χάρη στις αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει και στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Επιπλέον, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος και μας βοηθάει στον έλεγχο του βάρους μας.



Tips by MAKBEA

...Είσαι pasta lover, γίνε και pasta expert!

Το τέλειο al dente!

Για ένα άψογο γευστικό al dente αποτέλεσμα, να ξέρεις πως στον συνολικό χρόνο βρασμού των ζυμαρικών θα πρέπει να υπολογίσεις και τον χρόνο δεσίματος με τη σάλτσα! Υπολόγισε λοιπόν 1 - 2 λεπτά λιγότερα στον βράσιμο τους καθώς θα τα χρειαστείς για να δέσεις τη σάλτσα με τα ζυμαρικά!

Μην "τρως" ενέργεια

Όταν έχεις όρεξη για μια απολαυστική μακαρονάδα MAKBEA και θέλεις να εξοικονομήσεις ενέργεια, βράσε το νερό για τα ζυμαρικά σου στον βραστήρα! Επίσης, κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, φρόντισε το σκεύος σου να εφαρμόζει κατάλληλα στο μάτι της κουζίνας σου για να αποφύγεις την απώλεια ενέργειας και θερμότητας!

Το... μυστικό του σκόρδου!

Μπορείς να ξεφλουδίζεις πολύ εύκολα ένα ολόκληρο κεφάλι σκόρδο, ανακινώντας το πολύ δυνατά ενώ το έχεις βάλει μέσα σε ένα μικρό βάζο!



Η LG παρουσιάζει το νέο σύστημα ψύξης – θέρμανσης MULTI V i

Σε εκδήλωση η οποία πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 13 και την Τετάρτη 14 Δεκεμβρίου στο Opap Arena Stadium, το τμήμα Business Solutions της LG Electronics (LG) ανακοίνωσε την κυκλοφορία του νέου συστήματος Variable Refrigerant Flow (VRF) MULTI V i.

Η LG Electronics (LG) ως αποκλειστικός Technology Partner του νέου γηπέδου της AEK, φιλοξένησε στις εγκαταστάσεις του γηπέδου πάνω από 300 συνεργάτες της και εκπροσώπους των media για να τους παρουσιάσει την νέα, ολοκληρωμένη λύση ψύξης θέρμανσης MULTI V i με λειτουργίες και χαρακτηριστικά Artificial Intelligence (AI).

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά το νέο, επαναστατικό προϊόν VRF MULTI V i. Αποτελεί το πιο πρόσφατο μοντέλο της προϊοντικής σειράς συστημάτων ψύξης – θέρμανσης MULTI V, θέτοντας νέα όρια στην κατηγορία αφού προσφέρει βελτιωμένη λειτουργικότητα, αναβαθμίζοντας την ενεργειακή απόδοση και μεγιστοποιώντας την άνεση του χρήστη. Από κτίρια κατοικιών και πολυκατοικίες, ξενοδοχειακές μονάδες μέχρι καταστήματα και γραφεία, το LG Multi V i είναι το ιδανικό σύστημα κεντρικού κλιματισμού. Έξυπνο, διαδραστικό, καινοτόμο, το MULTI V i ήρθε για να διευκολύνει την καθημερινότητά του χρήστη, ενσωματώνοντας με μοναδικό τρόπο καινοτόμες τεχνολογίες AI που εξασφαλίζουν ασύγκριτη απόδοση ακόμα και στις πιο ακραίες καιρικές συνθήκες.



Και φέτος τα Χριστούγεννα στα Public, βρίσκεις τον δικό σου τρόπο να μοιράζεσαι!



Φέτος τα Χριστούγεννα, τα Public σε βοηθούν να ξαναβρεις τον δικό σου τρόπο να μοιράζεσαι συναισθήματα ελπίδας και αισιοδοξίας, θυμίζοντάς σου ότι η ευτυχία κρύβεται σε μικρές, αγνές πράξεις γεμάτες αγάπη! Με κάθε δώρο που προσφέρεις, νιώθεις παιδί και έρχεσαι πραγματικά κοντά στους δικούς σου ανθρώπους!

Στα φυσικά καταστήματα Public σε όλη την Ελλάδα και το Public.gr θα βρεις τη μεγαλύτερη ποικιλία από πρωτότυπα, μαγικά δώρα ψυχαγωγίας, τεχνολογίας και οικιακές συσκευές, για να διαδώσεις αυτό το υπέροχο “Christmas Feeling” στα αγαπημένα σου πρόσωπα, με τον τρόπο που σε εκφράζει.

Την πιο μαγική περίοδο του χρόνου, στα Public μπορείς να διαλέξεις από 1 εκατομμύριο επιλογές χριστουγεννιάτικων δώρων για εσένα αλλά και γι’ αυτούς που νοιάζεσαι. Αγαπημένα βιβλία για μικρούς

και μεγάλους, παιχνίδια, videogames και αξεσουάρ gaming, είδη διακόσμησης και τεχνολογίας, κάθε λογής ιδιαίτερα gadgets αλλά και οικιακές συσκευές σε περιμένουν για να χαρίσεις χαμόγελα σε όσους αγαπάς.

Επιπλέον, τα Public σου δίνουν τη δυνατότητα να δημιουργήσεις την πιο χριστουγεννιάτικη Public e-gift card σε λιγότερο από 1! Όρισε το ποσό που θες να δωρίσεις και δημιούργησε τη δική σου προσωπική δωροκάρτα, η οποία θα φτάσει στους παραλήπτες με email ή SMS, έτοιμη για εξαργύρωση! Φυσικά, για τις χριστουγεννιάτικες αγορές σου στο Public.gr μπορείς να πληρώσεις σε 3 άτοκες δόσεις χωρίς πιστωτική κάρτα, μέσω Klarna.



Όταν το Ο συνάντησε το Π το τραπέζι απέκτησε... άλλο νόημα!

Μπορείτε να παραγγείλετε όλα τα προϊόντα που θα χρειαστούμε γρήγορα, εύκολα και οικονομικά από το eshop.masoutis.gr

Οσομπούκο στη γάστρα

Θα χρειαστούμε:

- 1,5 κιλό μοσχαρίσιο οσομπούκο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- MrGrand Σκόρδο Τριμμένο
- 1 φλ. MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο
- 1 1/2 φλ. Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Κρασί Ερυθρό Ξηρό
- 500 γρ. MrGrand Τομάτα Τριμμένη
- 1 1/2 κ.σ. MrGrand Αλεύρι Για Όλες Τις Χρήσεις
- Λίγο MrGrand Μπαχάρι Ολόκληρο
- 1 κ.γ. MrGrand Πιπέρι Μαύρο Μύλος
- MrGrand Κανέλα Τριμμένη
- MrGrand Αλάτι Θαλασσινό Μύλος

Πώς γίνεται:

Αλατοπιπερώνουμε και αλευρώνουμε καλά το κρέας.

Σε βαθύ τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να κάψει και σοτάρουμε το κρέας. Όταν πάρει χρώμα, προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα μέχρι το κρεμμύδι να μαλακώσει. Ρίχνουμε το μπαχάρι και σβήνουμε με το κρασί. Στη συνέχεια, το τοποθετούμε στη γάστρα.

Στο ίδιο τηγάνι σοτάρουμε τα λαχανικά, αλατοπιπερώνουμε και τα ρίχνουμε και αυτά μέσα στη γάστρα. Προσθέτουμε την ντομάτα, λίγη κανέλα και νερό. Σκεπάζουμε και ψήνουμε στο φούρνο στους 185°C για 1 ώρα και 30 λεπτά.





Πουρές καρότου - γλυκοπατάτας

Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. καρότα, καθαρισμένα
- 500 γρ. γλυκοπατάτες, καθαρισμένες
- 50 ml MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο
- MrGrand Αλατοπίπερο Μύλος
- MrGrand Αλάτι Θαλασσινό Μύλος
- MrGrand Μοσχοκάρυδο Ολόκληρο
- 100 ml MrGrand Γάλα Υψηλής Θερμικής Επεξεργασίας Ελαφρύ 1,5%

Πώς γίνεται:

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζουμε τις γλυκοπατάτες σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Περίπου 15 λεπτά πριν βράσουν οι πατάτες, ρίχνουμε τα καρότα και τα αφήνουμε μέχρι να μαλακώσουν.

Λιώνουμε τις γλυκοπατάτες και τα καρότα. Ανακατεύουμε τον πουρέ γλυκοπατάτας με τον πουρέ καρότου και βάζουμε το μίγμα στην κατσαρόλα. Ζεσταίνουμε τον πουρέ και ρίχνουμε το ελαιόλαδο. Στη συνέχεια προσθέτουμε αλατοπίπερο, λίγο μοσχοκάρυδο, το οποίο έχουμε τρίψει, και το γάλα (ζεστό) και ανακατεύουμε. Αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε!





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Χριστουγεννιάτικα tips για να μην αυξηθεί απότομα το βάρος μας



Οι γιορτές των Χριστουγέννων πλησιάζουν και μαζί τους πλησιάζει και η περίοδος που παραδοσιακά η κατανάλωση φαγητού αυξάνεται κατακόρυφα.

Άλλωστε, για τους περισσότερους από εμάς, Χριστούγεννα σημαίνει καλό φαγητό και αλκοόλ με την οικογένεια και τους φίλους. Πράγματι, πολλές έρευνες το έχουν επιβεβαιώσει δείχνοντας ότι μετά τα Χριστούγεννα και σε ένα διάστημα ενός με ενάμιση μήνα η ζυγαριά ανεβαίνει συνήθως κατά 0.5 kg με 1.0 kg. Το ενδιαφέρον πάντως είναι ότι ακόμη και άτομα που βρίσκονται σε διατροφή με στόχο τη μείωση του σωματικού βάρους, παίρνουν περίπου 0.3 kg με 0.9 kg. Επομένως, το ερώτημα είναι τι μπορούμε να κάνουμε εν τέλει για να αποφυγούμε τα επιπλέον κιλά.

- Θέστε ρεαλιστικούς στόχους

Πρώτο βήμα στη διατροφή τα Χριστούγεννα είναι η κατάλληλη στοχοθεσία. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους που είναι εύκολο να επιτύχετε. Διατροφικά, οι μέρες των Χριστουγέννων είναι ίσως η πιο δύσκολη περίοδος του έτους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός πως οι γιορτές των Χριστουγέννων έχουν μεγάλη διάρκεια, κατακλύζονται

από συχνά τραπέζια και λουκούλλια γεύματα και χαρακτηρίζονται από πολλά, πολλά γλυκά! Σε ένα τέτοιο περιβάλλον πόσο εύκολο είναι να κάνετε δίαιτα; Θα σας δώσω εγώ την απάντηση... όχι πολύ εύκολο! Για τον λόγο αυτό λοιπόν επιλέξτε έναν πιο μικρό και εφικτό στόχο.

Θέστε ως στόχο τη διατήρηση και όχι την απώλεια βάρους στις γιορτές!

- Αποφύγετε τη λογική «άσπρο-μαύρο»

- Αντί να πείτε «δεν θα φάω κανένα γλυκό» πείτε «θα φάω ένα γλυκό μέρα παρά μέρα κι όχι όλα μαζί».
- Αντί να πείτε «δεν θα πω καθόλου αλκοόλ αυτές τις γιορτές» πείτε «θα αποφύγω τα βαριά ποτά και θα επιλέξω ένα ποτήρι κρασί για να συνοδεύσω το φαγητό μου».
- Αντί να πείτε «διακοπές είναι δεν θα κάνω καθόλου άσκηση» πείτε «θα κάνω λιγότερη άσκηση μεν, θα προσπαθήσω όμως να είναι τρεις φορές την εβδομάδα δε».

Αποφύγετε λοιπόν τη λογική «όλα ή τίποτα» και προσπαθήστε να κάνετε το καλύτερο δυνατό που μπορείτε, ας μην είναι τέλειο!

- Ξεκινήστε τη μέρα σας σωστά

Αποφεύγοντας την κατανάλωση πρωινού (και ενδιάμεσων γευμάτων) θα φτάσετε στο γεύμα σας με χαμηλά επίπεδα σακχάρου (υπογλυκαιμία). Αυτό θα σας οδηγήσει σε υπερκατανάλωση φαγητού στο γεύμα που έρχεται. Πιο απλά, αν μείνουμε όλη μέρα νηστικοί θα πέσουμε με τα μούτρα στο φαγητό στο επόμενο γεύμα μας.

Για να μη συμβεί αυτό φροντίστε να ξεκινήσετε τη μέρα σας σωστά έχοντας καταναλώσει ένα καλό πρωινό.

Καλές επιλογές πρωινού μπορεί να είναι:

- Γιαούρτι 2% με φρούτο ή βρώμη ή δημητριακά πρωινού και μέλι
- Αυγό βραστό με ψωμί ολικής και τυρί χαμηλό σε λιπαρά
- Αυγό βραστό με ψωμί και αβοκάντο
- Τοστ με διπλό τυρί και λαχανικά
- Γάλα χαμηλό σε λιπαρά με βρώμη, ξηρούς καρπούς, μέλι και κανέλα
- Ψωμί με ταχίνι, μέλι και έναν φυσικό χυμό
- Γάλα χαμηλό σε λιπαρά μαζί με ένα κομμάτι κέικ ή ένα – δύο μελομακάρονα

- Φτάστε στο τραπέζι έτοιμοι

Είδαμε λοιπόν πως είναι σημαντικό να ξεκινήσετε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό. Ωστόσο, χρειάζεται κάτι ακόμη ώστε να φτάσετε στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι έτοιμοι. Αυτό δεν είναι τίποτα περισσότερο από τα ενδιάμεσα snacks.

Τα snacks σας βοηθούν να διατηρήσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας σταθερά. Με αυτό τον τρόπο συμβάλλουν στον καλύτερο έλεγχο της πείνας. Ως εκ τούτου, προσθέτοντας ενδιάμεσα snacks στη διατροφή των Χριστουγέννων θα φτάσετε στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι με μικρότερο αίσθημα πείνας. Έτσι, θα ελέγξετε πιο εύκολα την ποσότητα φαγητού που θα καταναλώσετε και είναι λιγότερο πιθανόν να ξεφύγετε.

Καλές επιλογές για ενδιάμεσα γεύματα snacks είναι:

- Φρούτα με ξηρούς καρπούς (10-12 τεμάχια)
- Φρυγανιές ολικής ή ρυζογκοφρέτες με τυρί χαμηλό σε λιπαρά



- Γιαούρτι με 2-3 τεμάχια αποξηραμένα φρούτα
- Κριτσίνια ολικής αλέσεως (2-3) με τυρί χαμηλό σε λιπαρά

- Αποφύγετε τη λογική λίγο από όλα!

Είναι πολύ πιθανόν να καταλήξει να είναι «πολύ από όλα». Αντί αυτού επιλέξτε το ορεκτικό που σας αρέσει και απολαμβάνετε πιο πολύ. Ένα κάθε φορά. Δεν είναι ανάγκη να καταναλωθούν όλα σε ένα γεύμα. Τα υπόλοιπα θα έχετε δυνατότητα να τα επιλέξετε σε επόμενο γεύμα.

- Παραμείνετε δραστήριοι

Κλείνοντας, δεν θα μπορούσαμε να μη συζητήσουμε για τη φυσική δραστηριότητα. Ακόμη και τις μέρες των γιορτών η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη. Βέβαια, όπως είπαμε στην αρχή οι στόχοι σας, τόσο οι διατροφικοί όσο και αυτοί της άσκησης πρέπει να είναι μικροί, ρεαλιστικοί και εφικτοί.

Προσπαθήστε λοιπόν να εντάξετε 20-30' φυσική δραστηριότητα μέσα στη μέρα σας. Για παράδειγμα,

- Προγραμματίστε μία βόλτα μετά το πέρας του γεύματος
- Αποφύγετε τις μετακινήσεις με το αυτοκίνητο και κάντε τις περισσότερες με τα πόδια
- Εντάξτε στην καθημερινότητά σας μία προπόνηση με το βάρος του σώματος κ.α.

Οι μέρες των εορτών είναι ημέρες χαράς και χαλάρωσης. Είναι λογικό λοιπόν η «χαλάρωση» αυτή να είναι και διατροφική. Για τον λόγο αυτό μην αφήσετε χώρο για τύψεις, ενοχές, απαγορευμένα τρόφιμα και υπολογισμός θερμίδων τις μέρες αυτές. Αντίθετα, εστιάστε σε μικρά βήματα – αλλαγές που είδαμε παραπάνω ώστε να απολαύσετε τις μέρες αυτές παραμένοντας κοντά στους διατροφικούς σας στόχους.

Καλές γιορτές!





Η Klarna φέτος υπόσχεται το πιο ξένοιαστο Christmas Shopping



Η Disney και η Givenchy γιορτάζουν την 100η επέτειο της Walt Disney Company με μία νέα Capsule συλλογή

Η Givenchy και η Disney είναι στην ευχάριστη θέση να παρουσιάσουν μια ολοκαίνουργια capsule συλλογή, με πρωταγωνιστή τον Oswald the Lucky Rabbit, για τον εορτασμό της Σεληνιακής Πρωτοχρονιάς και των 100 χρόνων της Disney.

Καθώς η The Walt Disney Company γιορτάζει την 100η επέτειό της το 2023, ο Oswald the Lucky Rabbit ξεπροβάλλει ξανά από το θησαυροφυλάκιο της Disney για να συμμετέχει ξανά στο επίκεντρο της поп κουλτούρας ενόψει του Έτους του Κουνελιού. Δημιουργημένος από τον Walt Disney και τους καλλιτέχνες του στούντιό του, και γνωστός ως ο έξυπνος και διασκεδαστικός πρόδρομος του Μίκυ Μάους, ο Oswald είναι ο πρώτος χαρακτήρας στην ιστορία του animation. Νωρίτερα αυτό το μήνα, τα Walt Disney Animation Studios έκαναν το ντεμπούτο τους για πρώτη φορά μετά από σχεδόν 95 χρόνια, με μια ολοκαίνουργια [μικρού μήκους ταινία](#).

Ο δημιουργικός διευθυντής της Givenchy, Matthew M. Williams, αντλεί έμπνευση από όλο τον κόσμο, από τη Νέα Υόρκη και το Παρίσι μέχρι το Λος Άντζελες, τη Σαγκάη, το Τόκιο και όχι μόνο. Για αυτήν τη συνεργασία, ο σχεδιαστής μαζί με τη Disney δημιούργησαν μια «μοναδική παγκόσμια περιοδεία» που συνδυάζει το ζωνρό και δραστήριο πνεύμα του Oswald με τη δική του σκηνοθετική αισθητική για την Givenchy, σε μια capsule συλλογή συλλεκτικών κομματιών, που αποτυπώνουν το πνεύμα της περιπέτειας.

Η εορταστική περίοδος έφτασε, και ήρθε και πάλι η ώρα για να πραγματοποιήσουμε τα πολυαναμενόμενα Χριστουγεννιάτικα ψώνια μας! Με την υπηρεσία πληρωμής της Klarna, Πληρωμή σε 3 άτοκες δόσεις, ακόμη και με τη χρεωστική σας κάρτα, οι φετινές Χριστουγεννιάτικες αγορές θα είναι παιχνιδάκι! Η Klarna προσφέρει στους Έλληνες καταναλωτές τη δυνατότητα να αγοράσουν δώρα για τα αγαπημένα τους πρόσωπα, χωρίς απαραίτητα να ξοδέψουν όλο το διαθέσιμο εισόδημά τους. Επιλέξτε απλώς το προϊόν, κάντε κλικ στο «προσθήκη στο καλάθι» και αφήστε τη Klarna να κάνει τα υπόλοιπα, ενώ εσείς απολαμβάνετε μια ζεστή σοκολάτα στον αναπαυτικό σας καναπέ.

Μία νέα τάση που ήρθε για να μείνει είναι οι αγορές μέσω κινητού, καθώς οι αγορές μπορούν να πραγματοποιηθούν ευκολότερα, πιο γρήγορα και μερικές φορές ακόμα πιο αποτελεσματικά. Αυτή η καταναλωτική τάση είναι απόλυτα ευθυγραμμισμένη με τη στρατηγική της Klarna που επενδύει στην διευκόλυνση των ηλεκτρονικών συναλλαγών, μέσω της υπηρεσίας πληρωμών «Αγόρασε τώρα, πλήρωσε αργότερα» και της mobile εφαρμογής της, η οποία επιτρέπει στους καταναλωτές να αγοράζουν τα δώρα τους και να πληρώνουν αργότερα, να παρακολουθούν την πορεία των αγορών τους, και να κάνουν επιστροφές χρημάτων - όλα αυτά χρησιμοποιώντας απλά το smartphone τους.

Τι είναι το skin typing και γιατί είναι απαραίτητο για... την ομορφιά μας!



Με τον όρο “skin typing” εννοούμε τη συμπεριφορά του δέρματός μας ανά περιόδους.

Ο καθένας από μας έχει διαφορετικά γονίδια κι έτσι η επιδερμίδα του είναι γενετικά προγραμματισμένη να παράγει διαφορετικά επίπεδα φυσικών ελαίων. Αυτός είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που καθορίζει τον τύπο του δέρματος. Όμως, επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες όπως είναι η ηλικία, η λήψη φαρμακευτικής αγωγής και το περιβάλλον. Ο κάθε τύπος δέρματος έχει διαφορετικές ανάγκες, οπότε όσο καλύτερα τις κατανοούμε τόσο καλύτερα κάνουμε τις ιδανικές επιλογές καλλυντικών για εμάς. Κατ' επέκταση τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε είναι αποτελεσματικά κι έτσι το δέρμα μας παραμένει όμορφο και υγιές.

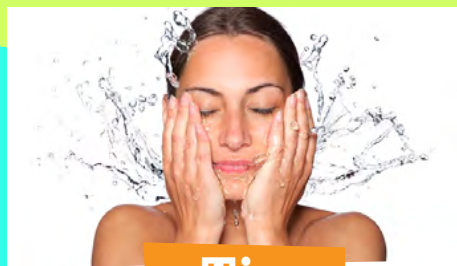
Αξιολογώντας τη συμπεριφορά του δέρματος...

Για να προσδιορίσουμε με ακρίβεια τον τύπο του δέρματός μας οι ειδικοί προτείνουν να ακολουθήσουμε τα παρακάτω απλά βήματα:

- Πλένουμε το πρόσωπό μας με ένα απαλό, ήπιο καθαριστικό.
- Στη συνέχεια το ταμπονάρουμε χωρίς να εφαρμόσουμε κανένα άλλο προϊόν.
- Περιμένουμε μισή ώρα και αξιολογούμε τόσο την εμφάνιση όσο και την αίσθηση του δέρματος.

Έτσι λοιπόν:

- Αν το πρόσωπό μας φαίνεται να γυαλίζει παντού, πιθανότατα το δέρμα μας είναι λιπαρό.
- Αν γυαλίζει μόνο στη ζώνη T, έχουμε μεικτό τύπο δέρματος.
- Σε περίπτωση που το δέρμα μας “τραβάει” και έχει θαμπή όψη, τότε είναι ξηρό.
- Αν είναι ερεθισμένο και νιώθουμε τάση για κνησμό, το δέρμα μας είναι ευαίσθητο.



Tip

Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι ο τύπος του δέρματός μας δεν παραμένει πάντα ο ίδιος, καθώς επηρεάζεται -κάποιες φορές καθοριστικά- από την εποχή, τη διατροφή, τις συνθήκες, τις περιβαλλοντικές συνθήκες αλλά και τις ορμόνες μας. Γι' αυτό πρέπει να γίνεται επαναξιολόγηση ώστε να το φροντίζουμε πάντα σωστά.



Opening Party για τον νέο 24ωρο πολυχώρο γεύσεων “The Food hall”!



Λάμπρος Κωνσταντάρης, Ποσειδώνας Γιαννόπουλος, Χάρης Σιανίδης, Μέμος Μπεγνής

Mundial αλάνας: Το Football Stories και το Ούζο Πλωμαρίου μας μαθαίνουν τη μπάλα της αλάνας

Τη στιγμή που όλη η υφήλιος σείεται σε ρυθμούς Μουντιάλ η παρέα του Football Stories επιστρέφει από τα γήπεδα του κόσμου και μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε άλλα στυλ ποδοσφαίρου!

Με αφορμή το φετινό Μουντιάλ, το Football Stories παρέα με το Ούζο Πλωμαρίου παρουσιάζουν διαφορετικά ποδοσφαιρικά παιχνίδια αλάνας από διάφορες χώρες του κόσμου! Μετά την πολυαναμενόμενη επιστροφή του Football Stories με νέα επεισόδια στον ant1plus, η δημοφιλής παρέα έρχεται να δοκιμάσει την εμπειρία διαφορετικών παραλλαγών ποδοσφαίρου και να μοιραστεί μαζί μας δυνατές στιγμές μέσα από μία σειρά mini videos που προβάλλονται στο κανάλι της εκπομπής στο YouTube.

Εκτός από τις πληροφορίες και τους κανόνες για το κάθε παιχνίδι, στα mini επεισόδια απολαμβάνουμε την αγαπημένη ποδοσφαιρική παρέα να αναπαριστά το κάθε διαφορετικό παιχνίδι σε ένα γήπεδο 5x5 παίζοντας ένα ματς μεταξύ τους.

Στο τέλος κάθε παιχνιδιού, και για να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους, καταλήγουν σε ένα τραπέζι με μεζέδες και φυσικά με Ούζο Πλωμαρίου που έρχεται να απογειώσει την εμπειρία.

Φέτος το Mundial μεταφέρεται στο χειμώνα, παρέα με το Ούζο Πλωμαρίου και τα καλοκαίρια του, που μας περιμένουν να τα απολαύσουμε με τους αγαπημένους μας!

Ο νέος πολυχώρος γεύσεων με τα πιο γνωστά brands στον χώρο της εστίασης, άνοιξε τις πόρτες του πρώτου του καταστήματος της νέας αλυσίδας “The Food hall”, με ένα μοναδικό Opening Party και υποδέχτηκε πλήθος φίλων αλλά και πολλών επώνυμων καλεσμένων από τον δημοσιογραφικό, επιχειρηματικό και καλλιτεχνικό κόσμο της Αθήνας, που έσπευσαν στο νέο 24ωρο στέκι της Συγγρού για να απολαύσουν όλες τις γευστικές προτάσεις. Το εορταστικό mood της βραδιάς απογείωσε η Μάγκυ Χαραλαμπίδου με τις μουσικές τις επιλογές.

Τον νέο πολυχώρο γεύσεων μπορεί κανείς να τον επισκεφτεί All day & Night, 365 μέρες τον χρόνο και να απολαύσει καφέ από εκλεκτά χαρμάνια στο “UBRA” συνοδευόμενο από φρέσκα λαχταριστά σάντουιτς και κουλούρια από τους πλέον γνωστούς “ΚΟΥΛΟΥΡΑΔΕΣ”, να συνεχίσει το μεσημέρι με φρεσκομαγειρεμένο φαγητό, λαχταριστές σαλάτες και πολλά άλλα από τη γνωστή “ΣΠΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ”, είτε να υποκύψει στις λαχταριστές signature κotoμπουκιές που πανάρονται με μοναδικό μείγμα και σως, στη γωνιά του “CHICKEN BITES”. Για τους #pastalovers το “PICCOLO” corner προσφέρει τις πιο αυθεντικές ιταλικές συνταγές. Στο τέλος έρχεται η γλυκιά απόλαυση του “WAFFLE KING” με βάφλα Λιέγης και όλα τα αγαπημένα toppings.



ΤΡΙΤΗ 20/12/22 @ 20:30

«Όταν χαμηλώνουν τ' άστρα»

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΕΖΟΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΝΤΑΝΤΑΜΗ, ΝΤΕΝΙΑ ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ και ΘΩΔΩΡΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ παρουσιάζουν παραστάσεις με τίτλο «ΌΤΑΝ ΧΑΜΗΛΩΝΟΥΝ Τ' ΑΣΤΡΑ».

Επιμέλεια προγράμματος, απαγγελία, τραγούδι: ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΕΖΟΣ
Απαγγελία, τραγούδι: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΝΤΑΝΤΑΜΗ, ΝΤΕΝΙΑ ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ.
Στο πιάνο ο ΘΩΔΩΡΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ.

IANOS
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Σταδίου 24 | Τ 210 32 17 917

Τιμή εισιτηρίου: 15€* (η τιμή περιλαμβάνει ποτό ή κρασί)
*Το κρασί του ποτού θα σε προσφέρει στο τέλος του προγράμματος
στο Ταμείο Αλληλοβοήθειας Σωματίου Ελλήνων Ηθοποιών (Τ.Α.Σ.Ε.Η.)
ΠΛΑΤΕΙΑΣ: 14905 | ΤΗΛ: 210 32 17 895, Σταδίου 24 - Αθήνα
www.ianos.gr

Μουσική για όλους και παντού σε όλη την Αθήνα



Όταν χαμηλώνουν τ' άστρα

Η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Γιάννης Μπέζος, Κωνσταντίνα Νταντάμη, Ντένια Στασινοπούλου και Θωδωρής Οικονόμου παρουσιάζουν παραστάσεις με τίτλο «Όταν χαμηλώνουν τ' άστρα».

Επιμέλεια προγράμματος, απαγγελία, τραγούδι:
Γιάννης Μπέζος

Απαγγελία, τραγούδι: Ντένια Στασινοπούλου,
Κωνσταντίνα Νταντάμη

Πιάνο: Θωδωρής Οικονόμου

Την Τρίτη 20 Δεκεμβρίου στις 20:30, στον IANO της
Αθήνας, Σταδίου 24.

Είσοδος: 15€* (περιλαμβάνει ένα ποτήρι μύρα ή ένα
ποτήρι κρασί)

Link Εκδήλωσης 20/12: <https://bit.ly/3EIdif0>

Link Εισιτηρίου 20/12: <https://bit.ly/3UPFVwx>

*Τα έσοδα του ηθοποιού Γιάννη Μπέζου από τη μουσική
παράσταση, θα διατεθούν στο Ταμείο Αλληλοβοήθειας
Σωματίου Ελλήνων Ηθοποιών (Τ.Α.Σ.Ε.Η.).

Τα φετινά Χριστούγεννα, η Αθήνα γεμίζει φως, χαρά και – φυσικά – μουσική! Ο [Δήμος Αθηναίων](#) μας καλεί να γιορτάσουμε την πιο λαμπερή εποχή του χρόνου με ένα πλούσιο πρόγραμμα μουσικών εκδηλώσεων που υπογράφουν η [Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων](#) και το [This is Athens](#).

Από τις 20 έως τις 28 Δεκεμβρίου, η Αθήνα μεταμορφώνεται σε μια απέραντη γιορτινή σκηνή! Επίκεντρο των μουσικών εκδηλώσεων θα είναι, και φέτος, η καρδιά της πόλης, το Σύνταγμα, όπου θα λάβουν χώρα 21 live εκδηλώσεις, κάτω από το εντυπωσιακό δέντρο 21 μέτρων που δεσπόζει στο κέντρο της πλατείας. Το μουσικό πρόγραμμα περιλαμβάνει τρεις ζώνες κι έτσι κάθε μέρα θα ξεκινά στις 11.00 το πρωί με ορχηστρικά σύνολα, θα ακολουθούν, στις 14.00, φρέσκες μουσικές προτάσεις από ανερχόμενα σχήματα, ενώ στις 18.00 πάνω στη σκηνή του Συντάγματος θα ανεβαίνουν μερικοί από τους δημοφιλέστερους Έλληνες καλλιτέχνες.

Παράλληλα, το πλούσιο συναυλιακό πρόγραμμα του Συντάγματος θα πλαισιώσουν μια σειρά από ξεχωριστά μουσικά events και parties στα πιο απροσδόκητα σημεία της πόλης, με αποκορύφωμα το New Year's Eve party στη Βαρβάκειο Αγορά τις πρώτες ώρες του 2023! Δείτε το πρόγραμμα των εκδηλώσεων [εδώ](#).



Ο Βιβλιοτάφος της Κωνσταντινούπολης

Ο Σαλονικιός Μανουήλ Ντρέτος, ερωτευμένος με την πανώρια χανούμισσα Νιλουφέρ, θα την ακολουθήσει στην Κωνσταντινούπολη, για να τη γλυτώσει από τον γάμο που της κανόνισαν οι δικοί της με έναν ηλικιωμένο πασά. Άθελά του κι εξαιτίας του τρελού του έρωτα, γίνεται διπλός πράκτορας... Ο φόνος, όμως, του ηλικιωμένου πασά και η εξαφάνιση ενός μικροφίλμ που έκρυβε πάνω του, θα περιπλέξουν την κατάσταση.

Είναι η εποχή του Πρώτου Μεγάλου Πολέμου. Οι Κεντρικές Δυνάμεις πολεμούν εναντίον της Αντάντ.

Ενώ στον Βόσπορο πλέουν τα τρομερά γερμανικά θωρηκτά «Γκέμπεν» και «Μπρεσλάου», στην Πόλη γίνεται ένας τρελός χορός επικίνδυνων κατασκόπων.

Ο Μανουήλ, φαινομενικά υπάλληλος σε ρωμαίικο βιβλιοπωλείο, ωστόσο λειτουργεί σαν «βιβλιοτάφος» απαγορευμένων βιβλίων και εντύπων, που δεν πρέπει να πέσουν στα χέρια του εχθρού.

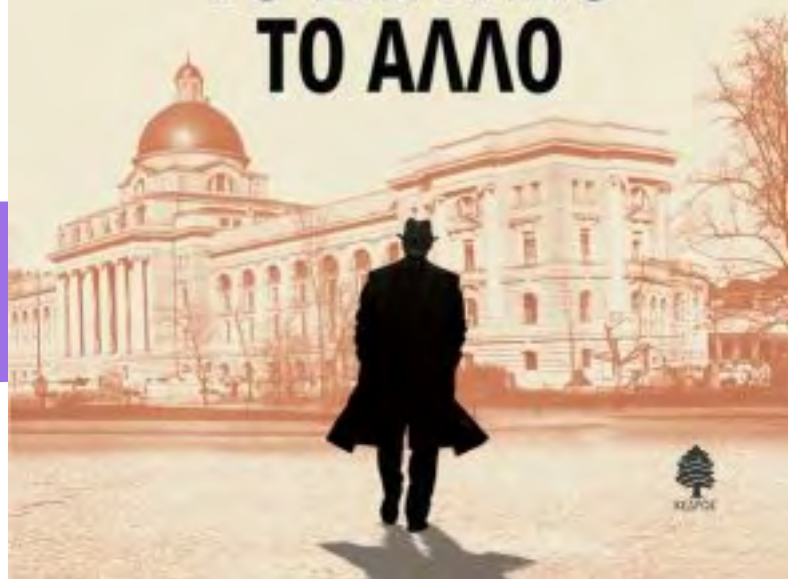
Από τις εκδόσεις ΩΚΕΑΝΟΣ.

Το ένα από το άλλο

από τον συγγραφέα του μπεστ σέλερ Η ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΒΕΡΟΛΙΝΟΥ

PHILIP KERR

ΤΟ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΛΟ



Μόναχο, 1949. Στην πόλη επικρατεί χάος. Εγκληματίες πολέμου το σκάνε, βρώμικες συμφωνίες κλείνονται και μαχαιριές πέφτουν πίσωπλάτα.

Η πόλη έχει πολύ ψωμί για έναν ιδιωτικό ντετέκτιβ: να καθαρίζει το ναζιστικό παρελθόν ευκατάστατων πολιτών, να διευκολύνει τη φυγή κάποιων στο εξωτερικό, να διευθετεί αξιώσεις για κλοπιμαία.

Είναι δουλειές που αηδιάζουν τον Μπέρνι Γκούντερ, αλλά γεμίζουν το άδειο πορτοφόλι του. Κάποια στιγμή μια γυναίκα ζητάει τη βοήθειά του. Ο άντρας της έχει εξαφανιστεί. Πρόκειται για τον σαδιστή πρώην διοικητή ενός από τα πιο φρικτά στρατόπεδα εργασίας στην Πολωνία.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"HAPPINESS IS AN UNEXPECTED PIECE OF CHOCOLATE."

Γιορτάζουν!
16/12
Θεοφανώ, Μόδεστος
17/12
Δανιήλα, Δανιήλ, Ανανίας,
Αζαρίας, Μισαήλ, Διονύσιος,
Διονυσία, Τακχος, Τακχη
18/12
Σεβαστιανός, Σεβαστίνος,
Φλώρα, Φλώρος, Ιακώβ, Ιωσήφ,
Ιωσηφίνα



tip of the day

CHOCOLATE MAKES EVERYTHING BETTER

16 Δεκεμβρίου

- › National Chocolate Covered Anything Day

17 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Εξάλειψης της Βίας που υφίστανται οι εργαζόμενοι/ες στο σεξ
- › National Maple Syrup Day

18 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Μεταναστών
- › Ημέρα της Αραβικής Γλώσσας