

ΝΕΑ

λουξ
free

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

**Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.



@louxgreece



@loux.gr



www.loux.gr



@LouxGreece



Loux-Marlafekas



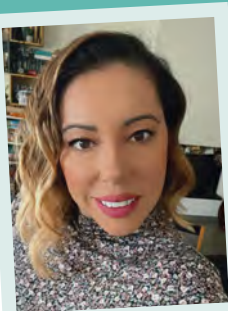
louxfun

SAY *yes* to the **press**

ΙΧ ΜΟΥ: ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΑΝ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου την Κυριακή, θυμήθηκα αυτό που έλεγαν οι πιο παλιοί, πριν γίνουν trend οι ψυχολόγοι, πως το "γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο".

Το γέλιο συνήθως δεν είναι στη λίστα με τις υποχρεώσεις μας για τη φροντίδα του εαυτού μας, αλλά πίστεψε με είναι καλό για τη διάθεσή, την ψυχική μας υγεία, την υγεία της καρδιάς και πολλά άλλα.

Το γέλιο αλλάζει τη δραστηριότητα του εγκεφάλου, και σχετική έρευνα έδειξε ότι μπορεί να διεγείρει κύματα θεραπείας, παρόμοια με αυτά που παρατηρούνται σε μακροχρόνιους διαλογισμούς.

Το γέλιο είναι από τους πιο γρήγορους τρόπους για να νιώσεις καλύτερα. Σκέψου το, δεν μπορείς να γελάς και να αγχώνεσαι ταυτόχρονα, καθώς ένα καλό γέλιο ενεργοποιεί την απελευθέρωση ουσιών που βοηθούν στην ανακούφιση του πόνου και του άγχους, και είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αποβάλεις το στρες. Δεν χρειάζεται να ξεκαρδίζεσαι κάθε φορά, αφού το να βρίσκεις κάτι απλά αστείο ή διασκεδαστικό έχει ακριβώς τα ίδια οφέλη.

Θέλεις μερικές συμβουλές για περισσότερο γέλιο στη ζωή μας; Θέλεις. Χαμογέλα και παμε:

1. Μην ανησυχείς για το αν είσαι «αστείος»

Το χιούμορ δεν είναι ταλέντο, είναι συνήθεια. Δε χρειάζεται να ανησυχούμε για το πόσο αστείοι είμαστε αλλά αντίθετα καλό θα είναι να αποκτήσουμε τη συνήθεια να βλέπουμε με χιούμορ την καθημερινότητα μας.

Γέλα, γέλα, γέλα. Αν βρεις κάτι αστείο, μην συγκρατηθείς, απλώς χαμογέλασε στον εαυτό σου και πες ένα μικρό "Χα χα!" Αυτό μπορεί να φαίνεται ψεύτικο στην αρχή, αλλά μετά από λίγο, θα απελευθερωθείς και το γέλιο θα σου έρχεται φυσικά καθώς όσο περισσότερο ζεις την καθημερινότητα σου με χιούμορ, θα γίνεσαι όλο και καλύτερος σε αυτό.

2. Βάλε τέλος στο "Doomscrolling"

Το "Doomscrolling" - ένα μοντέρνο όνομα για την τάση να καταναλώνουμε ατελείωτες αρνητικές ειδήσεις - μπορεί να είναι μια συνήθεια που έχεις υιοθετήσει, αλλά μπορείς και πρέπει να αλλάξεις άμεσα! Θα σου πρότεινα εκτός από το Say Yes φυσικά, να βάλεις στη ροή σου όσο το δυνατόν περισσότερες σελίδες που σε κάνουν να βλέπεις τη ζωή θετικά και σου φέρνουν χαμόγελο.

3. Δοκίμασε την άσκηση «3 αστεία πράγματα».

Σου έχω ξαναπει για τη δύναμη ενός ημερολογίου ευγνωμοσύνης, στο οποίο γράφεις τρία (ή περισσότερα) καλά πράγματα που συνέβησαν εκείνη την ημέρα. Ένα ημερολόγιο χιούμορ μπορεί να είναι εξίσου εντυπωσιακό καθώς άνθρωποι που, στο τέλος της ημέρας, σκέφτηκαν και έγραψαν τρία διασκεδαστικά πράγματα που τους συνέβησαν για μία εβδομάδα, μείωσαν τα συμπτώματα κατάθλιψης κατά 50%!

4. Μην φοβάσαι την "ελαφρότητα"

Μπορείς μια χαρά να είσαι αξιοπρεπής άνθρωπος, που στην καθημερινότητα του όμως δεν παίρνει τον εαυτό του στα σοβαρά και αντιμετωπίζει τις δυσκολίες με χιούμορ. Το να γελάς με τον εαυτό σου σε βοηθά να βάζεις τα λάθη σε μια σειρά, να αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες και να ξεπερνάς τις όποιες ατυχίες ή αστοχίες προκύψουν. Μας έφαγε το θεαθήναι και η σοβαροφάνεια πια, χαλάρωσε και χαμογέλα.

Tip of the Day: Όπως είχε πει και ο Nicolas Chamfort (και όχι ο Τσάρλι Τσάπλιν) "μία μέρα χωρίς γέλιο, είναι μία μέρα χαμένη!" Άντε τι περιμένεις; Σε βλέπω, χαμογέλα!

IX μου: Οί Έλληνες φοιτητές που δημιούργησαν την πρωτοποριακή εφαρμογή!



Το IX μου έχει όλα όσα χρειαζόμαστε για να διατηρήσουμε το όχημά μας σε άριστη κατάσταση. Οι φοιτητές που βρίσκονται πίσω από την πρωτοποριακή all-in-one εφαρμογή μίλησαν στο Say Yes to the Press.

Πώς γεννήθηκε η ιδέα για το IX μου και ποια είναι η φιλοσοφία του;

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήσαμε ως φοιτητές στο τμήμα Πληροφορικής & Τηλεματικής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, παρατηρήσαμε ότι πολλοί Έλληνες οδηγοί αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην παρακολούθηση εξόδων, ετήσιων χρεώσεων, συντήρησης, αλλά και στη διαχείριση των οχημάτων τους, λόγω της έλλειψης μιας εύχρηστης, all-in-one εφαρμογής από το smartphone τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δαπανηρές ζημιές, προβλήματα συντήρησης, ακόμη και μη ασφαλείς πρακτικές οδήγησης.

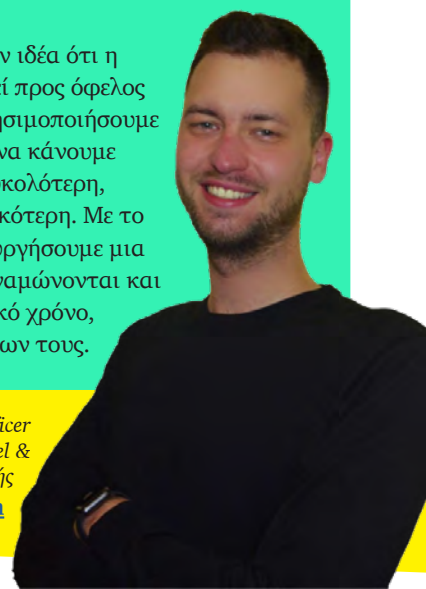
Πιστεύουμε ότι κάθε οδηγός αξίζει πρόσβαση σε ένα αξιόπιστο και ολοκληρωμένο εργαλείο που μπορεί να τον βοηθήσει να διατηρήσει το όχημά του σε άριστη κατάσταση.

Με «ToIXμου», στοχεύουμε να προσφέρουμε τη λύση που είναι απόλυτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες των Ελλήνων οδηγών. Η εφαρμογή θα παρέχει μια φιλική προς τον χρήστη διεπαφή που επιτρέπει στους οδηγούς

να παρακολουθούν τη συντήρηση του οχήματός τους, να προγραμματίζουν ραντεβού για service, ΚΤΕΟ, ή ακόμα και βουλκανιζατέρ για αλλαγή ελαστικών και να λαμβάνουν ειδοποιήσεις όταν απαιτείται συντήρηση. Επιπλέον, η εφαρμογή θα συνδέει τους οδηγούς με τα κοντινά τους κέντρα service.

Η φιλοσοφία μας βασίζεται στην ιδέα ότι η τεχνολογία, πρέπει να λειτουργεί προς όφελος των ανθρώπων. Θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε τη δύναμη της τεχνολογίας για να κάνουμε τη ζωή των Ελλήνων οδηγών ευκολότερη, ασφαλέστερη και αποτελεσματικότερη. Με το «ToIXμου», ελπίζουμε να δημιουργήσουμε μια κοινότητα οδηγών που θα ενδυναμώνονται και θα ενημερώνονται σε πραγματικό χρόνο, για την κατάσταση των οχημάτων τους.

Γρηγόρης Λεύκελης | Chief Executive Officer
Αναπτύσσει το Business Model &
επιβλέπει την ανάπτυξη της εφαρμογής
greg@toixmou.com





Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της εφαρμογής και πού συνίσταται η καινοτομία του;

Η εφαρμογή «Το ΙΧ μου» προσφέρει μια σειρά πλεονεκτημάτων στους Έλληνες οδηγούς, ξεκινώντας από μια εύχρηστη πλατφόρμα που τους βοηθά να διαχειρίζονται τα οχήματά τους πιο αποτελεσματικά. Η εφαρμογή θα παρέχει ένα ολοκληρωμένο σύνολο λειτουργιών, συμπεριλαμβανομένων προληπτικών ειδοποιήσεων ζημιών, υπενθυμίσεων συντήρησης και ηλεκτρονικής διαχείρισης του οχήματος.

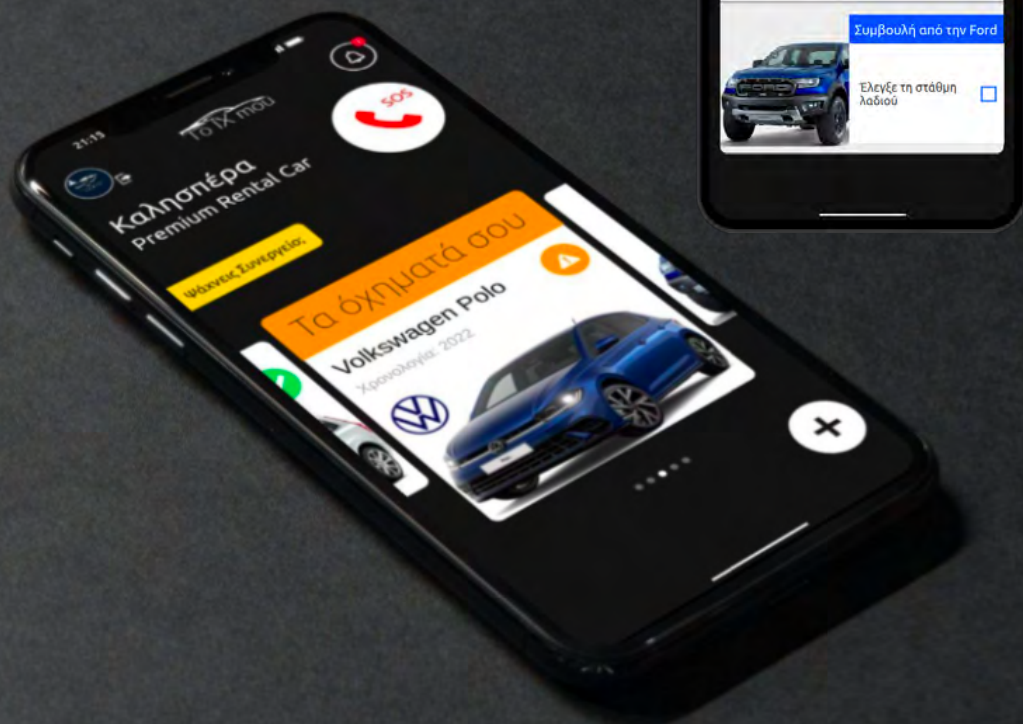
Η καινοτομία της εφαρμογής έγκειται στον προσαρμοσμένο σχεδιασμό της για την ελληνική αγορά, τη μοναδική της λειτουργία SOS, η οποία μπορεί να βοηθήσει τους οδηγούς σε περίπτωση ατυχήματος ή βλάβης οχήματος και τη σύνδεση των οχημάτων κάθε χρήστη μέσω ψηφιακής διακυβέρνησης (myAuto).

Οι συνεργασίες B2B της εφαρμογής με κέντρα εξυπηρέτησης, αντιπροσωπείες αυτοκινήτων και ΚΤΕΟ είναι κάποια επιπλέον πλεονέκτημα που την ξεχωρίζει από τον ανταγωνισμό.



Πέτρος Τσάτσος | Chief Technical Officer
Διαχειρίζεται τις τεχνικές προδιαγραφές του project
petros@toixmou.com

To IX mou



Αυτά τα χαρακτηριστικά, μας οδηγούν στο συμπέρασμα πως με «ToIXμου», οι Έλληνες οδηγοί μπορούν να εξοικονομήσουν χρόνο και χρήμα διασφαλίζοντας παράλληλα την ασφάλεια των οχημάτων τους, των εαυτών τους και των οικείων τους. Η εφαρμογή αυτή είναι μια πολλά υποσχόμενη επιχειρηματική ιδέα που καλύπτει μια πραγματική ανάγκη στην ελληνική αγορά για μια ολοκληρωμένη εφαρμογή διαχείρισης αυτοκινήτου.



To IX mou

Ιωάννης Μαυροδήμος |
Chief Financial Officer
Διαχειρίζεται την Οικονομική
Στρατηγική του project
giannis@toixmou.com

Τα καινοτόμα χαρακτηριστικά και οι στρατηγικές συνεργασίες της εφαρμογής την καθιστούν ένα ισχυρό εργαλείο διαχείρισης οχημάτων στην Ελλάδα. Τα έσοδα μέσω συνδρομών και προμηθειών από κέντρα εξυπηρέτησης είναι ο πρωταρχικός μας τρόπος εσόδων, ωστόσο έχουμε τη δυνατότητα να επεκταθούμε σε νέες ευκαιρίες εσόδων, καθώς και νέες αγορές, μέσω της συνεχόμενης αναζήτησης αναγκών των χρηστών της εφαρμογής και των συνεχών ενημερώσεων.



Συμμετέχουμε στο
#jastartupgr2023

Online Voting Challenge



Like

+1 point



Comment

+3 points



Share

+9 points

Μιλήστε μας για τον διαγωνισμό Junior Achievement Greece όπου συμμετέχει IX mou.

Ο διαγωνισμός του Junior Achievement Greece, #jastartupgr2023, είναι μια ετήσια εκδήλωση που στοχεύει να ενθαρρύνει νέους επιχειρηματίες να αναπτύξουν και να παρουσιάσουν τις καινοτόμες επιχειρηματικές τους ιδέες.

Φέτος, περήφανα, συμμετέχει και “To IX mou” στον διαγωνισμό, καθώς πιστεύουμε ότι η εφαρμογή μας μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο οι Έλληνες οδηγοί διαχειρίζονται τα οχήματά τους. Ο διαγωνισμός μας παρέχει μια μοναδική ευκαιρία να παρουσιάσουμε την ιδέα μας και να λάβουμε σχόλια από ειδικούς του κλάδου, τα οποία θα μας βοηθήσουν να βελτιωθούμε σαν ομάδα και να βελτιώσουμε το προϊόν μας.

Επιπλέον, η πρόκληση της διαδικτυακής ψηφοφορίας #OnlineVotingChallenge μέσω [Facebook](#), μας δίνει την ευκαιρία να ασχοληθούμε με το κοινό και να το ευαισθητοποιήσουμε σχετικά με την εφαρμογή μας, καθώς και τη σημασία της ασφαλούς και υπεύθυνης οδήγησης. [Το κοινό μπορεί να ψηφίσει εδώ!](#)

Είμαστε ενθουσιασμένοι που παίρνουμε μέρος σε αυτό το διαγωνισμό και προσβλέπουμε στην ευκαιρία να κάνουμε τη διαφορά στην ελληνική αγορά.



Ηλίας Παναγόπουλος | Chief Marketing Officer
Διαχειρίζεται τις Στρατηγικές Marketing του project
ilias@toixmou.com

Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.: Η ελληνική εταιρεία που επενδύει συστηματικά και με επιτυχία στον ψηφιακό μετασχηματισμό της



Σε μια εποχή που το ζήτημα του ψηφιακού μετασχηματισμού των επιχειρήσεων αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις, ο Γενικός Διευθυντής της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., Θεόδωρος Γεροστεργιούδης, στο πλαίσιο του 8ου Delphi Economic Forum, μίλησε στο πάνελ με τίτλο: «Why digital transformation matters», για τον ψηφιακό μετασχηματισμό μιας επιχείρησης, τα οφέλη αλλά και τις προοπτικές, που αυτός φέρει. Συγκεκριμένα, ο κ. Γεροστεργιούδης, ξεκινώντας την ομιλία του ανέφερε πως ο κλάδος του λιανεμπορίου αντιμετωπίζει διαρκώς προσκλήσεις και αυτό γιατί αφουγκράζεται τον σφυγμό του καταναλωτή, ενώ καλείται διαρκώς να προσαρμοστεί γρήγορα και εύλινκτα σε αυτόν. Όπως υπογράμμισε, το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα ήταν αυτό της πανδημίας, με τον κλάδο να αναγκάζεται πολύ γρήγορα να εξυπηρετήσει τις ανάγκες της κοινωνίας, που αφορούσαν μια μεγάλη στροφή στις on-line αγορές. Η Μασούτης, ήταν η πρώτη εταιρεία στον κλάδο της που είχε επενδύσει σχεδόν μια δεκαετία

πριν στον ψηφιακό μετασχηματισμό, είχε γρήγορα αντανάκλαστικά και κατάφερε άμεσα και αποτελεσματικά να στηρίξει αυτή τη στροφή των καταναλωτών Αξίζει να σημειωθεί μάλιστα ότι το e-shop της βραβεύθηκε και είναι ένα από τα πιο καινοτόμα της αγοράς.

Good News

Pet City & Dogs Voice: Η 8η Ημέρα Υιοθεσίας είναι γεγονός

Τα Pet City συνεχίζουν την δράση των Ημερών Υιοθεσίας υπό την ομπρέλα κοινωνικής ευθύνης της εταιρείας Act Paws+ive, στην προσπάθεια τους να βρουν ένα ForeverHome για όλα τα αδέσποτα σκυλάκια.

Το Σάββατο 6/5, η 8η ημέρα Υιοθεσίας θα γεμίσει με αγάπη το κατάστημα Pet City Κερατσίνι, Γ. Λαμπράκη 337, από τις 11:00 έως τις 14:00 με την υποστήριξη του Dogs' Voice, το Φιλοζωικό Σωματείο Νίκαιας - Κερατσινίου και την Save the strays of Samos.

Η σημαντικότητα των Ημερών Υιοθεσίας έχει ήδη σημειώσει πολύ σημαντικά αποτελέσματα, καθώς από την πρώτη δράση μέχρι σήμερα έχουν βρει ένα σπίτι για πάντα 57 σκυλάκια που φιλοξενούνταν σε καταφύγια. Αυτή η Ημέρα Υιοθεσίας θα έχει και μία μεγαλύτερη συναισθηματική επιβάρυνση τόσο για την ομάδα των Pet City όσο και για ένα από τα σκυλάκια του Φιλοζωικού Σωματείου Νίκαιας - Κερατσινίου, καθώς η Μαργαρίτα έχει ξανασυναντηθεί με την ομάδα της εταιρείας στην δωρεά αναπηρικού αμαξιδίου κατά τη διάρκεια της ενέργειας Moving Together. Μία ακόμη δράση κάτω από την ομπρέλα της εταιρείας Act Paws+ive η οποία έχει ως στόχο να βοηθήσει ζωάκια καταφυγίων με κινητικά προβλήματα. Σημαντικός αρωγός στην 8η Ημέρα Υιοθεσίας των Pet City και το PEDIGREE® brand της Mars προσφέροντας για τις πρώτες ανάγκες κάθε μουσούδας που θα υιοθετηθεί, τροφή PEDIGREE®.



Collagen Pro-Active: Ο απόλυτος σύμμαχος για την υγεία και την ομορφιά μας!

Ελαστικό δέρμα, λαμπερά μαλλιά, δυνατά νύχια, υγιείς αρθρώσεις: Όλα αυτά με ένα μόνο καπάκι Collagen Pro-Active, κάθε βράδυ, λίγο πριν κοιμηθούμε!

Το δοκίμασα και μπορώ να πω ότι το Collagen Pro-Active είναι ο απόλυτος σύμμαχος μας, καθώς ενεργοποιεί τον οργανισμό να παράξει φυσικά κολλαγόνο. Είναι ένα υγρό πόσιμο κολλαγόνο με μοναδική φόρμουλα. Είναι το μοναδικό σε συσκευασία 600ml για να καλύπτει 1 μήνα και είναι και δοκιμασμένο για πάνω από 11 χρόνια!

Ήξερες ότι...

- Το κολλαγόνο είναι μια απαραίτητη πρωτεΐνη του οργανισμού, που αντιπροσωπεύει το 30% του συνόλου της πρωτεΐνης του σώματος και πάνω από το 75% της πρωτεΐνης που συνθέτει το δέρμα.
- Το Collagen Pro-Active είναι 50 φορές πιο ισχυρό και πιο αποτελεσματικό από οποιοδήποτε χάπι κολλαγόνου!

Η φόρμουλα που κάνει τη διαφορά!

Η πατενταρισμένη διαδικασία ενζυματικής υδρόλυσης του κολλαγόνου του δίνει την ιδιότητα να απορροφάται από τον οργανισμό σε ποσοστό πάνω από 90%, με τη μορφή πεπτιδίων, τη συσώρευσή τους στα σημεία που εκδηλώνεται ανάγκη στο σώμα και την ενεργοποίηση του οργανισμού να παράξει κολλαγόνο αποκαθιστώντας βλάβες στις αρθρώσεις και στο χόριο του δέρματος.

Η πόσιμη μορφή του το καθιστά πιο εύληπτο και πιο εύπεπτο. Κάθε ημερήσια δόση περιέχει 10.000mg υδρολυμένου κολλαγόνου. Βάσει

κλινικών μελετών, αυτή είναι η ενδεδειγμένη δόση για να έχουμε όλα τα οφέλη του.

Το Collagen Pro-Active είναι κατάλληλο για:

- Όλους όσοι επιθυμούν να προλάβουν και να αντιμετωπίσουν προβλήματα των αρθρώσεων, του ταλαιπωρημένου δέρματος, καθώς και αδυναμιών μαλλιών και νυχιών.
- Άτομα με προβλήματα στις αρθρώσεις, όπως αρθρίτιδα ή οστεοαρθρίτιδα.
- Άτομα που ασκούνται συστηματικά και αθλητές.
- Γυναίκες στην περίοδο της εμμηνόπαυσης αλλά και στην κλιμακτήριο.
- Γυναίκες και άντρες που παρατηρούν ότι τα μαλλιά πέφτουν, αδυναμία στα νύχια τους, μια πρώτη εμφάνιση ρυτίδων.

Πώς το χρησιμοποιούμε:

1 καπάκι 20ml κάθε βράδυ, κατά προτίμηση πριν κοιμηθούμε, καθώς εκείνη την ώρα γίνεται η παραγωγή κολλαγόνου.

Δεν συνιστάται η χρήση του στην οξεία φάση οποιασδήποτε ασθένειας, στην κύηση και γαλουχία, σε πάσχοντες από νεφρική ανεπάρκεια και με κίρρωση του ήπατος.

Κατάλληλο για διαβητικούς. Δεν περιλαμβάνει συντηρητικά ή τεχνητά χρώματα.



collagen
Pro-active



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Πόσο κατάλληλος είναι ο καφές για δίαιτα;

Ο καφές είναι γνωστό ότι προτείνεται για όσους βρίσκονται σε δίαιτα, καθώς όχι μόνο δεν έχει θερμίδες, αλλά παράλληλα επιταχύνει τον μεταβολισμό. Ωστόσο, παρά την δημοφιλή αντίληψη, ο καφές δεν έχει μηδενικές θερμίδες, έχει όμως πραγματικά ελάχιστες, που δεδομένης της λελογισμένης κατανάλωσής του, είναι πραγματικά αμελητέες.



Πόσες θερμίδες έχει ο καφές που πίνουμε;

Οι θερμίδες του καφέ προέρχονται από τα έλαια που συναντώνται στον κόκκο, τα οποία μπορεί να είναι εντονότερα ανάλογα τόσο με την ποικιλία, όσο και με το βαθμό καβουρδίσματος και βέβαια με τη μέθοδο εκχύλισης. Πάντως, ένας espresso (60 ml) δεν περιέχει πάνω από 3-5 θερμίδες, ενώ για μια κούπα καφέ φίλτρου, οι θερμίδες σχεδόν διπλασιάζονται, μένοντας όμως πάντοτε κάτω από 10-12. Εξίσου αμελητέες είναι και οι θερμίδες στον στιγμιαίο καφέ, αντίστοιχες με τις σχεδόν μηδενικές θερμίδες του espresso.

Ωστόσο, υπάρχει ένα σημείο στο οποίο πρέπει να δείξουμε προσοχή, αν προσέχουμε τη διατροφή μας. Όπως είπαμε, οι θερμίδες του καφέ οφείλονται στα έλαια των κόκκων.





Παρά τη χαμηλή τους θερμιδική αξία, υπάρχουν ιατρικές έρευνες που ενοχοποιούν τα έλαια του καφέ για αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα. Συνεπώς, αν έχουμε πρόβλημα με τη χοληστερόλη μας ή αν ακολουθούμε ειδική δίαιτα, θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Σε αυτήν την περίπτωση, προτιμούμε espresso ή καφέ φίλτρου που έχει φιλτραριστεί με χάρτινο φίλτρο, καθώς είναι οι μέθοδοι που συγκρατούν τα έλαια του καφέ περισσότερο αποτελεσματικά.

Τι αυξάνει τις θερμίδες στον καφέ μας;

Όπως είναι φυσικό, όλα τα παραπάνω αφορούν μόνο τον σκέτο καφέ, χωρίς την προσθήκη άλλων συνοδευτικών. Δεν υπάρχει συνοδευτικό του καφέ που να μην ανεβάσει κατά πολύ το θερμιδικό του φορτίο. Κάποιες προσθήκες μπορεί να είναι πιο «ανώδυνες», όπως το γάλα, και κάποιες άλλες να είναι θερμιδικές βόμβες, όπως η ζάχαρη, τα σιρόπια ή η σαντιγί.

Έτσι, ενώ ένας διπλός espresso δεν έχει περισσότερες από δέκα θερμίδες, για έναν cappuccino, οι θερμίδες εκτινάσσονται στις 100, μόνο και μόνο από την προσθήκη του γάλακτος. Τα πράγματα γίνονται ακόμα χειρότερα στον Latte, όπου το γάλα είναι σημαντικά περισσότερο – ενώ αξίζει να σημειωθεί πως το γάλα χαμηλών λιπαρών συνήθως αποφεύγεται, καθώς δεν παράγει καλό αφρόγαλα.

Φυσικά, είναι περιττό να αναφερθούμε στα υπόλοιπα συνοδευτικά, όπως η ζάχαρη, τα σιρόπια καφέ, η σαντιγί και η σοκολάτα. Ενδεικτικά, μια κουταλιά ζάχαρης έχει περίπου 40 θερμίδες, ενώ το αντίστοιχο φορτίο πολλαπλασιάζεται στα έτοιμα σιρόπια. Η σαντιγί από την άλλη πλευρά όχι μόνο έχει πολλές θερμίδες, αλλά έχει και λιπαρά, τα οποία επιβαρύνουν ακόμα περισσότερο το διαιτολόγιό μας.





Πώς μπορούμε να κρατήσουμε τις θερμίδες του καφέ μας χαμηλά;

Πίνοντας τον καφέ μας σκέτο: Η πιο απλή λύση είναι και η πιο προφανής. Ο σκέτος καφές έχει αμελητέο θερμιδικό φορτίο και είναι κατάλληλος για κάθε είδους δίαιτα. Αν φοβόμαστε την πικράδα του σκέτου καφέ, μπορούμε να φροντίσουμε σχολαστικά τον καθαρισμό της μηχανής μας, ώστε να έχουμε πιο «καθαρά» φλιτζάνια και φυσικά να επιλέξουμε γλυκόπιota, 100% Arabica χαρμάνια, που χαρακτηρίζονται από φυσική γλυκύτητα.

Χρησιμοποιώντας Stevia αντί για ζάχαρη: Τα γλυκαντικά από το φυτό Stevia έχουν πολλαπλάσια γλυκαντική ικανότητα από τη ζάχαρη, και σχεδόν μηδενικές θερμίδες, ενώ ο χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης τους τα καθιστά κατάλληλα και για διαβητικούς. Αν δεν θέλουμε να αποχωριστούμε την γλυκιά γεύση στον καφέ μας, η αντικατάσταση της ζάχαρης με Stevia είναι η καλύτερη λύση που μπορούμε να επιλέξουμε.

Αντικαθιστώντας το γάλα με γάλα αμυγδάλου:

Το γάλα αμυγδάλου έχει σχεδόν τις μισές θερμίδες από το (πλήρες) αγελαδινό γάλα, οπότε αν χρειαζόμαστε οπωσδήποτε

γάλα στον καφέ μας, μπορούμε να το δοκιμάσουμε. Φυσικά, δεν είναι εύκολο να δημιουργήσουμε αφρόγαλα με το γάλα αμυγδάλου, ενώ και η γεύση του είναι σημαντικά διαφορετική.

Περιορίζοντας τους καφέδες – «υπερπαραγωγές»:

Σίγουρα, ένα παγωμένος καφές με σιρόπι σοκολάτας, σαντιγί, παγωτό ή αλκοόλ είναι ελκυστικός και νόστιμος, αλλά ιδιαίτερα επιβαρυντικός για την διατροφή, ενώ οι θερμίδες του μπορεί να είναι περισσότερες και από ένα κομμάτι τούρτα.

Ο καφές είναι ένας πολύτιμος σύντροφος στη δίαιτα – είναι απολαυστικός, επιταχύνει τον μεταβολισμό και μας γεμίζει ενέργεια. Ας τον σεβαστούμε και ας μην τον γεμίζουμε με περιττές θερμίδες!





Μία δωρεά αγάπης από τη SARKK στα παιδιά του Χατζηκυριάκειου Ιδρύματος & των Παιδικών Χωριών SOS

Η SARKK προχώρησε για 10 η χρονιά στην δωρεά ρουχισμού Tommy Hilfiger και Calvin Klein στο Χατζηκυριάκειο Ίδρυμα και τα Παιδικά Χωριά SOS στη Βάρη. Συνεχίζοντας την αδιάλειπτη στήριξη στα παιδιά που υποστηρίζονται από αυτούς τους φορείς και με βασικό πυλώνα την κοινωνική προσφορά και την παροχή στήριξης στους συνανθρώπους μας που το έχουν πραγματικά ανάγκη, η δωρεά αυτή αποτελεί μια ακόμα έμπρακτη απόδειξη της δέσμευσης της SARKK προς την συνδρομή οργανισμών που στοχεύουν στη βελτίωση της ζωής των παιδιών με κάθε δυνατό τρόπο.

Με πρώτο σταθμό το Χατζηκυριάκειο Ίδρυμα, την Μεγάλη Τρίτη 11 Απριλίου, η Συμβή Γερογιάννη Marketing, Communications & Visual Merchandising Manager – Tommy Hilfiger & Calvin Klein της Sarkk ABEE συναντήθηκε με την Αναστασία Κατσιλιέρη, τη Διευθύντρια Παιδικής Προστασίας του Χατζηκυριάκειου όπου και συνομίλησαν για τη σπουδαιότητα του έργου του φορέα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των

υποστηριζόμενων παιδιών και στην σημαντικότητα της στήριξης του έργου από την ιδιωτική πρωτοβουλία. Στη συνέχεια, η ομάδα της SARKK, επισκέφθηκε τα Παιδικά Χωριά SOS στη Βάρη, όπου την υποδέχτηκε η Λίνα Βαϊανού, Διευθύντρια Εύρεσης Πόρων του οργανισμού, η οποία ευχαρίστησε θερμά για την αδιάλειπτη στήριξη της SARKK όλα αυτά τα χρόνια, μέσα από μια δωρεά που προσφέρει χαρά, χαμόγελο και αισιοδοξία στα παιδιά.

Με την ολοκλήρωση των επισκέψεων, η κα. Συμβή Γερογιάννη Marketing, Communications & Visual Merchandising Manager – Tommy Hilfiger & Calvin Klein της Sarkk ABEE δήλωσε: «Είναι χαρά μας να βρίσκομαστε με συνέπεια και σεβασμό δίπλα στο έργο των δυο φορέων, διαθέτοντας καινούργιο ρουχισμό και υποδήματα, συμβάλλοντας με το δικό μας τρόπο στο ελάχιστο μπροστά στο πολύτιμο έργο που επιτελούν. Η SARKK θα συνεχίσει να συνδράμει στο έργο οργανισμών και ιδρυμάτων που έχουν θετικό αντίκτυπο στην υποστήριξη των παιδιών, που είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση ενός καλύτερου μέλλοντος».





Μπουκιές ανανά με μπέικον

**Μια γρήγορη, εύκολη και ...
ζουμερή πρόταση, για τους
λάτρεις του finger food.
Το ιδανικό ορεκτικό για
κάθε πάρτι ή συγκεντρώσεις.
Πάμε να φτιάξουμε μπουκιές
ανανά με μπέικον!**

Θα χρειαστούμε:

- 450 γρ. ροδέλες ανανά σε φυσικό χυμό, (κάθε ροδέλα κομμένη σε 4 κομμάτια)
- 15 φέτες μπέικον κομμένες στα δύο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 φλιτζάνι καστανή ζάχαρη (προαιρετικά)

Πώς γίνεται:

- Τυλίγουμε κάθε μπουκιά ανανά σε ένα κομμάτι μπέικον, πασπαλίζουμε με λίγο αλατοπίπερο και το βουτάμε στην καστανή ζάχαρη (προαιρετικά).
- Στρώνουμε σε ένα μεγάλο ταψί αλουμινόχαρτο, λαδώνουμε ελαφρά (για να μην κολλήσουν) και τοποθετούμε τις μπουκιές σε απόσταση μεταξύ τους.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (στους 180°) για 20-25 λεπτά μέχρι το μπέικον να γίνει τραγανό.
- Αφήνουμε τις μπουκιές να “ξεκουραστούν” για 5-10 λεπτά, στερεώνουμε με οδοντογλυφίδες και σερβίρουμε σε πιατέλα.
- Καλή απόλαυση!



Ο αθλητισμός στην υπηρεσία της κοινωνίας

11.05.23
18:30 – 20:30

Αίθουσα εκδηλώσεων
Δήμου Χαλανδρίου



Πρόσκληση σε εκδήλωση: «Ο αθλητισμός στην υπηρεσία της κοινωνίας»

Το ΚΜΟΠ και ο Δήμος Χαλανδρίου σας προσκαλούν σε ανοιχτή ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «Ο αθλητισμός στην υπηρεσία της κοινωνίας», την Πέμπτη 11 Μαΐου, ώρα 18.30 - 20.30, προκειμένου να συζητηθεί η σημασία και ο ρόλος του αθλητισμού ως εργαλείου κοινωνικής ενσωμάτωσης και ενδυνάμωσης των νέων. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου Χαλανδρίου (Στρατάρχου Αλεξάνδρου Παπάγου 7, Χαλάνδρι, 152 34/ 2ος όροφος).

Τι θα συζητηθεί:

- Η σημασία προώθησης βιώσιμων και συμπεριληπτικών αθλητικών εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων για την αύξηση της ενεργού συμμετοχής των νέων στις υποθέσεις της Ε.Ε.
- Εκπαιδευτικά εργαλεία για επαγγελματίες στον χώρο του αθλητισμού
- Καλές πρακτικές στον αθλητισμό για την ενδυνάμωση των νέων
- Τρόποι καταπολέμησης του ρατσισμού στο ποδόσφαιρο, κυρίως σε επίπεδο ακαδημιών και ερασιτεχνικού ποδοσφαίρου. Στο πλαίσιο αυτό, θα παρουσιαστούν οι ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες Active για την υποστήριξη των επαγγελματιών στον χώρο του αθλητισμού και Tackle Racism για την καταπολέμηση του ρατσισμού και των διακρίσεων στο ποδόσφαιρο, τις οποίες υλοποιεί στην Ελλάδα το ΚΜΟΠ.

[Αηλώστε συμμετοχή.](#)

Προπώληση ηλεκτρονικών εισιτηρίων Rolex Arts Festival Γιορτάζοντας 20 χρόνια Mentoring



Η Rolex γιορτάζει την 20η επέτειο του Προγράμματος Rolex για την Καλλιτεχνική Καθοδήγηση και τη δέσμευσή της στις τέχνες ανά τον κόσμο και με την πάροδο των ετών, φιλοξενώντας το πρώτο στον κόσμο Φεστιβάλ Τεχνών Rolex. Οι εκδηλώσεις που θα λάβουν χώρα στην Αθήνα από 26 έως 28 Μαΐου θα περιλαμβάνουν τη συμμετοχή ορισμένων από τους πιο ταλαντούχους καλλιτέχνες στον κόσμο που διαπρέπουν στην τέχνη τους.

Το Rolex Mentor and Protégé Arts Initiative κατέχει ξεχωριστή θέση στην Πρωτοβουλία «Αέναες τέχνες». Περιλαμβάνει ένα ξεχωριστό και μοναδικό όραμα καλλιτεχνικής καθοδήγησης – γενναιόδωρο και παγκόσμιο – που παίζει ενεργό ρόλο στην προαγωγή της αριστείας και στο μέλλον των τεχνών.

Το πρόγραμμα mentoring της Rolex προσφέρει σε ιδιαίτερα υποσχόμενους νεότερους καλλιτέχνες από τον χορό, το θέατρο, τη μουσική, τον κινηματογράφο, την αρχιτεκτονική, τις εικαστικές τέχνες, τη λογοτεχνία, τη σπάνια ευκαιρία να περάσουν σημαντικό χρόνο σε δημιουργική αλληλεπίδραση με καλλιτέχνες παγκοσμίως φήμης στον τομέα τους. Για πρώτη φορά, η Rolex θα φέρει αυτό το πρόγραμμα και δεκάδες από τους πιο ταλαντούχους καλλιτέχνες του κόσμου τους στην Αθήνα, γιορτάζοντας την κληρονομιά 20 ετών mentoring.

Παράλληλα, ένα ειδικό προ-φεστιβαλικό πρόγραμμα με εργαστήρια συζητήσεων, το οποίο είναι αφιερωμένο στους κατοίκους της Αθήνας και διαρθρωμένο έτσι ώστε να προωθήσει την αλληλεπίδραση μεταξύ των Ελλήνων καλλιτεχνών, των επαγγελματιών των τεχνών και των νέων ανθρώπων, θα παρουσιαστεί από 22 έως 25 Μαΐου.

[Δείτε το πρόγραμμα του Rolex Arts Festival.](#)

[Δείτε το πρόγραμμα των προ-φεστιβαλικών εκδηλώσεων.](#)

Η προπώληση των εισιτηρίων και η κράτηση θέσεων έχει ξεκινήσει, μέσω των παραπάνω ηλεκτρονικών συνδέσμων. Τιμές εισιτηρίων: 5 €, 15 € και δωρεάν (με κράτηση θέσης).

Όσα κατάφεραν να ανθίσουν



Ηρωικές μέρες

Μάιος 1941. Ο Τηλέμαχος, μαζί με άλλους συντοπίτες του, επιστρέφει από το αλβανικό μέτωπο λίγο πριν από την ηρωική μάχη της Κρήτης ενάντια στους Γερμανούς. Οι Κρητικοί αγωνίζονται με όλες τις δυνάμεις τους, αλλά στο τέλος αναγκάζονται να υποχωρήσουν στα χωριά τους, ενώ το νησί παραδίνεται στη λαίλαπα της γερμανικής Κατοχής.

Ο ίδιος, με πλήθος συναγωνιστών, εντάσσεται σιγά σιγά στις δυνάμεις αντίστασης και μέσα από μια πορεία παράτολμων πράξεων οργανώνουν ένα από τα μεγαλύτερα και σημαντικότερα κινήματα απέναντι στους Ναζί. Στον αγώνα για την πατρίδα συμμετέχουν άντρες και γυναίκες όλων των ηλικιών, παιδιά αμούστακα ακόμα, παίρνοντας μέρος σε σαμποτάζ και βομβαρδισμούς με κίνδυνο τη ζωή τη δική τους αλλά και των οικείων τους.

Για να αποφύγουν τη σύλληψη και την εκτέλεσή τους, ο Τηλέμαχος και η γενναία φοιτήτρια Μαρία διαφεύγουν στην Αίγυπτο, όπου ενώνονται με ελληνικές και ξένες δυνάμεις. Ο ήρωας βρίσκεται ξανά στο μέτωπο, αυτή τη φορά στο Ελ Αλαμίν, διασχίζει την όαση Σίβα και «συναντάει» τον Άνουβι, ενώ η Μαρία προσφέρει τις υπηρεσίες της ως νοσοκόμα στο Κάιρο. Οι κακουχίες, ο κίνδυνος και οι τραυματισμοί δεν τους κάνουν να λυγίσουν. Αντίθετα, η αίσθηση ότι αγωνίζονται για την ελευθερία ενισχύει το φρόνημά τους.

Ένα – ιστορικό, αλλά και τρυφερό – μυθιστόρημα για την επική αντίσταση της Κρήτης και τις δύσκολες συνθήκες ζωής εκείνη τη ζοφερή περίοδο, βασισμένο σε πραγματικά γεγονότα. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Τελικά μετά από τόσες χαρές και τόσες λύπες, τόσα όμορφα και τόσα άσχημα, τόσα σκαμπανεβάσματα στον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο και τις προτεραιότητες που θέτουμε, τι αφήνουμε πίσω μας; Ποια μικρή αλλαγή μπορεί να φέρει το πέρασμά μας από τον μικροσκοπικό μας πλανήτη, που στεγάζει αδιαμαρτύρητα τις ταραχώδεις ζωές μας;

Η Μαρίνα αφηγείται την ιστορία της ένα απομεσήμερο, που μια πρόωγη βροχή έφερε σκοτάδι στην πόλη. Πίσω στο νησί, ένας κύκλος που δε λείει να κλείσει την κρατά δέσμια, ενώ γύρω της χορεύουν ο χώρος και ο χρόνος, γυρίζοντας ξανά και ξανά στο ίδιο σημείο. Η αμυγδαλιά στον κήπο του πατρικού της που μένει στέρεη, σαν να 'ναι το κέντρο εκείνου του κύκλου, το κέντρο ενός δικού της σύμπαντος, ανθίζει τον χειμώνα και μαραίνεται αντιδραστικά το καλοκαίρι.

Από τα παιδικά τραύματα μέχρι τη δύσκολη ενηλικίωση, από τη Χούντα μέχρι την ανατολή της νέας χιλιετίας, από τη Σύμη μέχρι την ελληνική πρωτεύουσα, κάθε σχέση και κάθε συναίσθημα θα δοκιμαστούν υπό αντίξοες συνθήκες. Θα βιώσουν αποστάσεις, απώλειες και βαρυχειμωνιές.

Κι ό,τι καταφέρει ν' ανθίσει τον Γενάρη, ξέρεις ότι θ' ανθίζει πάντα... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"THERE IS NO GREATER GIFT THAN
TO BE ABLE TO BRING LIFE INTO
THIS WORLD."

Γιορτάζουν!
5/5
Ειρήνη, Ειρηναίος, Ειρηναία,
Εφραίμ
6/5
Σεραφείμ, Σεραφεμία, Ιώβ,
Ιωβία
7/5
Βηθεσδά

tip of the day



5 Μαΐου

- › Διεθνής Ημέρα Μαιών
- › Πανευρωπαϊκή Ημέρα Ανεξάρτητης Διαβίωσης
- › World Portuguese Language Day
- › African World Heritage Day
- › National Cartoonists Day
- › National Space Day

6 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Δίαιτας
- › Παγκόσμια Ημέρα για τη Νομιμοποίηση της Κάνναβης

7 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου
- › Ημέρα Μνήμης και Τιμής για τους Πεσόντες της Αεροπορίας Στρατού