



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΔΙΟΙΚΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



Galentine's Day:

Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΒΑΛΕΝΤΙΝΟ

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

Gulfood

19-23 FEB 2024
DUBAI WORLD TRADE CENTRE

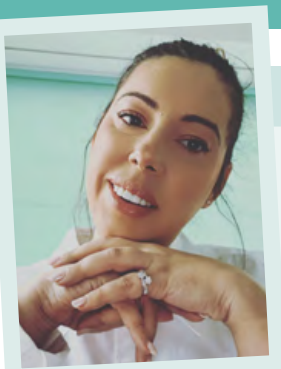
**REAL FOOD
REAL VALUE**

...θα είμαστε εκεί!

POWERED BY



Good morning! SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Σε λίγες μέρες μπαίνουμε στον Μάρτη, τον πρώτο μήνα της Άνοιξης και δεν ξέρω για σένα, αλλά εγώ νιώθω ήδη πιο αισιόδοξη για όσα θα έρθουν.

Κάθε χρόνο θυμάμαι από πολύ μικρή τέτοια εποχή να διαλέγω το μαρτάκι μου με πολλή χαρά. Φέτος λοιπόν διάλεξα το μαρτάκι μου από το **e-shop των Παιδικών Χωριών SOS** και σου προτείνω να κάνεις κι εσύ το ίδιο! Προστατευόμαστε από τον πρώτο ήλιο του Μάρτη με μαρτάκια από τα Παιδικά Χωριά SOS που μπορείς να βρεις [εδώ](#) και παράλληλα βοηθάμε τα παιδιά και τις οικογένειες που υποστηρίζουν σε όλη την Ελλάδα. **Η στήριξη όλων μας είναι πολύτιμη.** Με ένα απλό κλικ, μπορούμε να επιλέξουμε από μια σειρά σχεδίων και να αποκτήσουμε το δικό σας μαρτάκι, στηρίζοντας το πολύτιμο έργο των Παιδικών Χωριών SOS, ώστε **κάθε παιδί να μεγαλώνει με αγάπη, σεβασμό και ασφάλεια.**

Ξέρεις τι συμβολίζει το μαρτάκι;

Σύμφωνα με την παράδοση τα μαρτάκια προστατεύουν το πρόσωπο από τον πρώτο ήλιο της Άνοιξης, αλλά και από το «κακό μάτι». Στο τέλος του Μάρτη τα αφήνουμε σε κάποιο κλαδάκι, για να τα πάρουν τα χελιδόνια και να φτιάξουν τη φωλιά τους.

Το έθιμο έχει τις ρίζες του στην Αρχαία Ελλάδα. Οι αρχαίοι Έλληνες φορούσαν το ερυθρόλευκο βραχιολάκι, ενώ οι αρχαίες Ελληνίδες στόλιζαν με αυτό και το άγαλμα της Αθηνάς. Το έθιμο του Μάρτη με το πέρασμα των χρόνων διαδόθηκε στις βαλκανικές χώρες. Τα μαρτάκια εξελίχθηκαν και έγιναν όμορφα βραχιολάκια αλλά παρέμειναν ένα αγαπημένο έθιμο που φέρνει αισιοδοξία, αφού συνδέεται με την ελπίδα για τις καλές μέρες που θα έρθουν!

Tip of the Day: Όταν προσφέρεις, πάντα εισπράττεις! Η ικανοποίηση και η χαρά που παίρνουμε κάθε φορά που προσφέρουμε κάτι σε κάποιον που το χρειάζεται είναι πολύ μεγάλη ανταμοιβή!

Επισκέψου το e-shop των Παιδικών Χωριών SOS [εδώ](#) και γίνε μέρος αυτού του υπέροχου ταξιδιού αγάπης και αλληλεγγύης.

@sosvillagesgr #sosvillagesgr #nochildalone

Claire Styliara
Chief of SayYessers



**ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ
SOS**



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Galentine's Day: Η απάντηση στον Άγιο Βαλεντίνο

Στις 14 Φεβρουαρίου γιορτάζουμε τον έρωτα και... τον Άγιο Βαλεντίνο. Σήμερα όμως θα μιλήσουμε για την Galentine's Day, τη Self Love Day αλλά και για τη Singles Awareness Day.



Στις 13 Φεβρουαρίου γιορτάζουμε την Galentine's Day! Για να είμαστε ειλικρινείς οι περισσότεροι δεν την ξέραμε καν οπότε δύσκολο να τη γιορτάζαμε, όμως ήρθε η ώρα και για αυτό!

Η Galentine's Day είναι μια γιορτή που δημιούργησε το 2010 η Λέσλι Νόουπ, ο χαρακτήρας που υποδύεται η Εϊμι Πόλερ στην αμερικανική τηλεοπτική σειρά του δικτύου NBC, "Parks and Recreation". Από τότε λοιπόν γιορτάζεται μία ημέρα πριν τον Άγιο Βαλεντίνο.

Γιορτάζοντας τη φιλία

Δεν πρέπει να γιορτάζεται μόνο ο έρωτας αλλά και η φιλία.



Ο παραδοσιακός εορτασμός

Αν θέλετε να γιορτάσετε παραδοσιακά τότε το μπραντς είναι απαραίτητο επειδή αποτελεί φόρο τιμής στη

Έτσι τη συγκεκριμένη μέρα βρισκόμαστε με φίλες που σύμφωνα με τη Νόουπ αποτελούν τις αδερφές ψυχές μας και αξίζουν μια ξεχωριστή γιορτή, αποκλειστικά για αυτές.

Αν αναρωτιέστε τι κάνουμε στην Galentine's Day, κυρίως εκφράζουμε την αγάπη μας με αφιερώσεις, δώρα αλλά και περνώντας χρόνο με τις "αδερφές ψυχές" μας.



Νόουπ η οποία το λάτρευε. Φυσικά γιορτάζεται και με όποια δραστηριότητα φέρνει χαρά. Πάντως πολλές διάσημες γυναίκες του πλανήτη γιορτάζουν τη συγκεκριμένη μέρα και αναρτούν σχετικά στιγμιότυπα στα social media διαδίδοντας αυτή τη γιορτή. Μερικές από αυτές που έχουν μεγάλη επιρροή είναι η Μπέλα Χαντίντ, η Μπλέικ Λάιβλι, η Σοφία Μπους και η Ρις Γουίδερσπον.

Αγαπός τον εαυτό σου;

Σήμερα είναι επίσης η Self Love Day και το ερώτημα είναι... σε αγαπός; Πάμε να δούμε μερικά βήματα για να έρθουμε πιο κοντά στον εαυτό μας.

Πριν το ερώτημα "με αγαπός;" βρίσκεται το ερώτημα "με συμπαθός"; Ας συμπεριφερθούμε με ευγένεια και καλοσύνη και σε εμάς, όχι μόνο στους γύρω μας. Ας κατανοήσουμε τα θέλω και τα συναισθήματά μας. Ας δώσουμε χρόνο σε μας για εμάς, κάτι που πολύ συχνά προσπερνάμε με αποτέλεσμα να παραμελούμε τις ανάγκες μας. Πρέπει να



προσπαθήσουμε να αποδεχτούμε τον εαυτό μας, να μην είμαστε συνέχεια αυστηροί και απόλυτοι, γιατί η σχέση μας με τον εαυτό μας είναι η πιο σημαντική από όλες. Αφού "μας ακούσουμε" ξεκινάμε να βάζουμε προτεραιότητες αλλά και όρια. Μέχρι που μπορούν να φτάσουν οι άλλοι και πόσο θα επιτρέπουμε να γίνονται πράγματα που μας ενοχλούν ή μας προσβάλλουν... Η ανάγκη να θέτουμε όρια είναι επιτακτική. Παρατηρούμε ότι πιο συχνά σκεφτόμαστε ό,τι μας προβληματίζει και ό,τι κάναμε λάθος και προσπερνάμε ό,τι καλό πετύχαμε! Γιατί να μην λέμε μπράβο και στον εαυτό μας όμως; Μήπως ήρθε η ώρα να σκεφτούμε και όσα καλά έχουμε κάνει, όσα έχουμε πετύχει και για όσα είμαστε περήφανοι;



και οι μετοχές της Bumble και της Match Group, πέφτουν τα τελευταία δύο χρόνια. Όλο και περισσότεροι χρήστες της Generation Z δεν είναι ικανοποιημένοι σύμφωνα με τη μελέτη που πραγματοποίησε το πρακτορείο ερευνών για νέους, Savanta. Η Gen Z έχει κουραστεί και έχει απογοητευτεί. Το 21% των νέων που είναι single και αναζητούν σύντροφο, δεν χρησιμοποιούν πλέον εφαρμογές ή ιστότοπους, αν και έχουν λογαριασμούς σε αυτά. Πάνω από το 90% της Gen Z έχει ένα τουλάχιστον παράπονο από τη χρήση των apps. Τα πιο συχνά

προβλήματα είναι ότι έρχονται αντιμέτωποι με συμπεριφορές που τους απωθούν, λαμβάνουν παράξενα μηνύματα και γενικότερα η επικοινωνία δεν είναι αυτή που επιθυμούν. Σύμφωνα με τη μελέτη, η Gen Z έχει επαναπροσδιορίσει τι σημαίνει να είσαι single. Σε αντίθεση με τις προηγούμενες γενιές, δεν αισθάνεται πίεση να είναι σε σχέση. Περισσότερο από το ένα τρίτο των νέων μεταξύ 16-24 ετών περιγράφουν τους εαυτούς τους ως "ευτυχώς single".

Η Gen Z, τα dating apps και η χαρά να είσαι single!

Πολλοί χρήστες περιορίζουν ή και εγκαταλείπουν τα dating apps. Η πιο δημοφιλής εφαρμογή γνωριμιών στον κόσμο, το Tinder, είδε τους χρήστες της να μειώνονται κατά 5% το 2021



Ο Γρηγόρης γιορτάζει τον Άγιο Βαλεντίνο, με Love Donut!



Πάρε μέρος στον **VALENTINE ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ**
στα Social  

Η μέρα των ερωτευμένων πλησιάζει και ο Γρηγόρης, με το [Love Donut](#), της δίνει μία ξεχωριστή γεύση αγάπης. Άλλωστε, ο έρωτας, όπως πολλοί λένε, περνάει πρώτα από το στομάχι!

Το Love Donut του [Γρηγόρη](#), που πέρυσι αγαπήθηκε πολύ και έγινε ανάρπαστο, έρχεται και φέτος να γλυκάνει τις καρδιές των ερωτευμένων, και όχι μόνο! Με ροζ επικάλυψη, τρούφα σε σχήμα καρδιάς και πλούσια γέμιση φράουλας, είναι απολαυστικό, όπως πρέπει να είναι κάθε στιγμή με το ταίρι σας, και ξεχωριστό όπως η μέρα του Αγίου Βαλεντίνου.

Θα το βρείτε την εβδομάδα του Αγίου Βαλεντίνου, από 12 ως 18 Φεβρουαρίου, σε όλα τα [καταστήματα Γρηγόρης](#) και [online στο \[www.gregorys.gr\]\(http://www.gregorys.gr\)](#) ή στην εφαρμογή [Gregory's e-order App](#). Είτε αγοράσετε ένα για να το μοιραστείτε με το άλλο σας μισό, είτε δύο για να φτιάξετε το πιο γλυκό ζευγάρι, η γιορτή σας θα έχει τη δική της... γλύκα.

Επειδή όμως γιορτή των ερωτευμένων χωρίς δώρα δεν γίνεται, ο Γρηγόρης διοργανώνει έναν [διαγωνισμό](#) σε [Facebook](#) και [Instagram](#)! Ένας τυχερός μαζί με το ταίρι του θα κερδίσουν ένα ταξίδι 2 διανυκτερεύσεων στο ρομαντικό Ναύπλιο, και 5 ακόμα τυχεροί θα κερδίσουν από ένα απολαυστικό πρωινό Γρηγόρης, φυσικά για δύο!

Λάβετε και εσείς μέρος, γιατί η αγάπη δεν μπορεί να περιμένει!

Happy Valentine's Day!

Ήξερες ότι...

Το γιασεμί συμβάλλει στη βελτίωση του ύπνου

Σύμφωνα με έρευνα το άρωμα του γιασεμιού είναι το πιο αποτελεσματικό στη βελτίωση του ύπνου σε σύγκριση με άλλα αρώματα. Επίσης, μας ανακουφίζει από το άγχος και το στρες και βελτιώνει τη διάθεσή μας. Έχει διαπιστωθεί ακόμα ότι το γιασεμί βοηθάει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.



Νέο Κατάστημα Starbucks στο Εμπορικό River West

Τα Starbucks εγκαινίασαν ένα νέο κατάστημα στο River West, φέρνοντας έτσι την εμπειρία Starbucks πιο κοντά και στη Δυτική Αττική. Το κατάστημα άνοιξε τις πόρτες του στον εξωτερικό χώρο του εμπορικού κέντρου και από τις πρώτες κιόλας ημέρες λειτουργίας του, οι baristas των Starbucks καλωσόρισαν όλους τους επισκέπτες με το πιο ζεστό τους χαμόγελο, καφέ υψηλής ποιότητας από διαφορετικές περιοχές ανά τον κόσμο καθώς επίσης και καινοτόμα ροφήματα που θα ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό πελάτη.

Το νέο κατάστημα Starbucks, διαστάσεων 145 τ.μ. (εσωτερικό καθιστικό), αναμένεται να αποτελέσει ένα από τα πιο αγαπημένα στέκια όσων επισκέπτονται το εμπορικό και επιθυμούν να απολαύσουν ένα υπέροχο ρόφημα, λαχταριστές γλυκές και αλμυρές επιλογές ή επιθυμούν να διαλέξουν τα αγαπημένα τους αξεσουάρ καφέ που θα τους συντροφεύουν καθημερινά. Ενδιαφέρον στοιχείο, το οποίο ενισχύει την υψηλή αισθητική του, αποτελούν οι φωτιζόμενες τοιχογραφίες με καφεόδεντρα και η επένδυση της Starbucks στις ιδιαίτερες λεπτομέρειες από ξύλο, μέταλλο και δέρμα που διακοσμούν το εσωτερικό καθιστικό. Οι διακοσμητικές μπεζ υφασμάτινες κουρτίνες, τοποθετημένες στην οροφή του καταστήματος, συνδυάζονται αρμονικά και συμπληρώνουν ένα άρτιο αισθητικό αποτέλεσμα. Το νέο κατάστημα διαθέτει έναν εξίσου ευχάριστο και άνετο εξωτερικό χώρο 90 τ.μ.

14 Φεβρουαρίου: Opening Party με ένα μοναδικό live radio με τον Music 89.2

Η ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου πλησιάζει και αν δεν έχετε αποφασίσει ακόμη πως θα την περάσετε, τα Starbucks σας προσκαλούν στο Opening Party του νέου καταστήματος σ' ένα μοναδικό live radio με την Αστερόπη Χαϊνά και την Ευαγγελία Τσιουρίδα, από τις 18:00 το απόγευμα έως τις 20:00. Ελάτε παρέα με το δικό σας «ταίρι», απολαύστε λαχταριστά ροφήματα της εποχής και ζήστε την απόλυτη εμπειρία στο νέο κατάστημα. Τα Starbucks γιορτάζουν την αγάπη με τον πιο απολαυστικό τρόπο.



Ήξερες ότι...

Το σουσάμι ωφελεί το δέρμα μας

Οι σπόροι σουσαμιού περιέχουν ψευδάργυρο, που ωφελεί το λιπαρό ή επιρρεπές στην ακμή δέρμα. Ακόμη, το σουσάμι περιέχει σιταμόλη, που μπορεί να βοηθήσει στην προστασία του δέρματος από τις βλάβες της υπερϊώδους ακτινοβολίας.



Catrice Heart Affair - Συλλεκτική Συλλογή Φεβρουάριος 2024

Η τέλεια στιγμή για να ερωτευτείτε είναι εδώ! Το μακιγιάζ για την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου είναι θηλυκό και δυναμικό. Απαλά χρώματα συνδυάζονται με τολμηρά, μεταλλικά κόκκινα για να δημιουργήσουν το τέλει ερωτικό μήνυμα. Είτε πρόκειται για μια ερωτική ιστορία για τα μάτια, τα ζυγωματικά, τα χείλη ή τα νύχια, όλοι θα βρουν αυτό που επιθυμούν σε αυτή τη γεμάτη αγάπη συλλογή. Οι καρδιές θα χτυπήσουν δυνατά για τα νέα προϊόντα που δημιουργούν ένα λαμπερό δέρμα, ένα ρομαντικό κοκκίνισμα, και αποχρώσεις για τα χείλη και τα νύχια που ζεσταίνουν την καρδιά - για κάθε περίπτωση. Η συλλογή CATRICE HEART AFFAIR σας προσκαλεί να γιορτάσετε την κάθε σας αγάπη - με πάθος και ομορφιά.

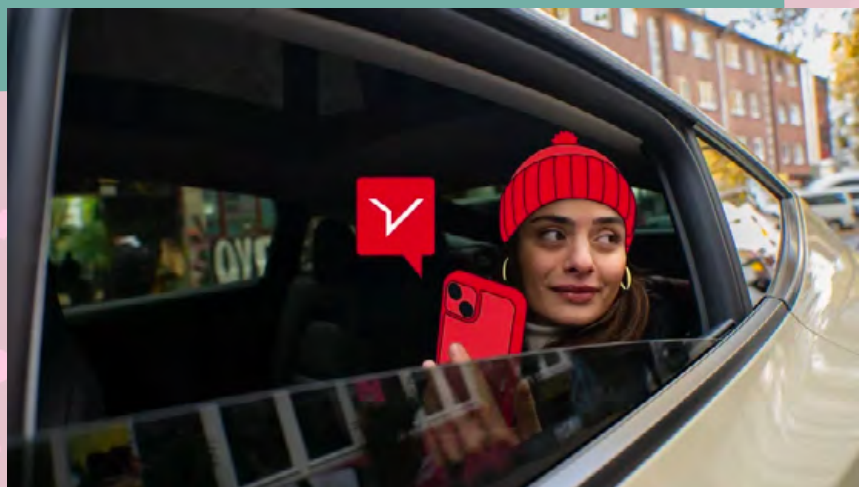


Single ή σε σχέση, η FREENOW σε πηγαίνει όπου θέλεις

Η FREENOW διεξήγαγε μια έρευνα μεταξύ κατοίκων της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης και του Ηρακλείου Κρήτης, η οποία επιβεβαιώνει ότι στους Έλληνες, ανεξάρτητα εάν βρίσκονται σε σχέση ή όχι, τους ευχαριστεί να περνούν χρόνο και μόνοι τους. Η έρευνα μεταξύ χιλιάδων χρηστών του FREENOW app περιλάμβανε 22% παντρεμένους, 41% σε μια μακροχρόνια σχέση και 37% ελεύθερους. Μάλιστα οι πλειοψηφία αυτών δηλώνει ότι με την ίδια διάθεση θα πήγαινε χωρίς παρέα σε ένα εστιατόριο, στο γυμναστήριο ή στο σινεμά, ενώ δεν είναι λίγοι αυτοί που προτιμούν να κανονίζουν ταξίδια μόνοι τους, σε προορισμούς εντός Ελλάδας, αλλά και στο εξωτερικό.

Επιπλέον, το καθεστώς μιας σχέσης δεν αποκλείει τους ελεύθερους από τον εορτασμό της Ημέρας του Αγίου Βαλεντίνου. Το 33% από αυτούς δήλωσαν ότι η συγκεκριμένη γιορτή είναι μια καλή ευκαιρία να εκδηλώσουν την αγάπη τους σε κοντινά τους πρόσωπα και να περάσουν χρόνο με οικογένεια και φίλους.

Οι περισσότεροι επιλέγουν το ταξί για να βγουν ραντεβού στις 14 Φεβρουαρίου, ως κορυφαίο προτιμώμενο μέσο μεταφοράς. Το ίδιο ισχύει και για όσους επιλέγουν να βγουν μόνοι, είτε για κάποια δραστηριότητα είτε για διασκέδαση στην πόλη. Σχεδόν το 1/3 των ερωτηθέντων πιστεύει ότι το ταξί είναι ο πιο γρήγορος, ασφαλής και εύκολος τρόπος μετακίνησης.



Spread the love with Moët & Chandon!

Η εμβληματική σαμπάνια Moët & Chandon, που το όνομά της είναι συνυφασμένο με τον εορτασμό κάθε περίπτωση, σας καλεί να γιορτάσετε την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου και να πείτε «I Love You» στο αγαπημένο σας πρόσωπο χαρίζοντάς του ένα από τα Limited Edition gift boxes της Moët & Chandon.

Tip: Προσθέστε έξτρα δόση αγάπης χαράσσοντας το προσωπικό σας μήνυμα πάνω στη φιάλη! Αναζητήστε τις συλλεκτικές συσκευασίες online ή σε φυσικά καταστήματα στην Αθήνα: Cava Nektar (Ερμού) & Cava Anthidis (Κολωνάκι) και στη Θεσσαλονίκη στην Cava Destilado από τις 10 έως τις 14/02/2024.

#TOASTWITHMOET #MOETCHANDON



Απολαύστε υπεύθυνα!

Sonos ERA 100: Απολαύστε την τέλεια ακουστική εμπειρία για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου!



Για εσάς που θέλετε να χαλαρώσετε στο σπίτι αυτή τη μέρα, με την αγαπημένη σας μουσική μόνος ή με παρέα, το [Sonos Era 100](#) σας προσφέρει μια μοναδική εμπειρία ήχου.

Δημιουργήστε ατμόσφαιρα κάνοντας stream την αγαπημένη σας playlist μέσω WiFi ή Bluetooth και κάντε την βραδιά σας αξέχαστη.

Το Sonos Era 100, ένα ηχείο με minimal σχεδίαση, το οποίο επαναπροσδιορίζει τον ήχο με ακουστική επόμενης γενιάς και βαθιά μπάσα, αποτελεί το τέλειο δώρο για εσάς ή το αγαπημένο σας πρόσωπο.

Μπορείτε να βρείτε αυτό που σας ταιριάζει σε μαύρο ή λευκό χρώμα για να δημιουργήσετε την τέλεια βραδιά με τα προϊόντα της [Sonos](#).

Η Barilla δημιουργεί ζυμαρικά σε σχήμα καρδιάς και 5 απολαυστικές συνταγές για να πεις "σ' αγαπώ" την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου



Για τη Barilla, που εδώ και 145 χρόνια κάνει τα τραπέζια μας πιο γευστικά, η απόλυτη κίνηση αγάπης είναι το να μοιραστούμε με τους αγαπημένους

μας μια μακαρονάδα. Για τον εορτασμό της Ημέρας του Αγίου Βαλεντίνου, δημιούργησε ένα limited edition pasta cut σε σχήμα καρδιάς και 5 απολαυστικές συνταγές που αναδεικνύουν με τον πιο όμορφο τρόπο την αγάπη, δείχνοντας πόσο εύκολο είναι να πεις "σ' αγαπώ" με ένα ποιοτικό πιάτο ζυμαρικών, δίνοντάς μας ταυτόχρονα την έμπνευση να δημιουργήσουμε πιάτα για αυτούς που αγαπάμε.

Οι 5 συνταγές που δημιούργησε η Academia Barilla συνοδεύουν το νέο limited edition σχήμα ζυμαρικών «καρδιά» Cuori Barilla, που σχεδίασε η εταιρία συνδυάζοντας λείες επιφάνειες και ραβδώσεις εναρμονίζοντας αυτές τις δύο υφές ως μια ένδειξη ενότητας και σύνδεσης.

Οι συνταγές που εμπνεύστηκε η Academia Barilla αναδεικνύουν αυτό το ιδιαίτερο σχήμα ζυμαρικών και είναι ιδανικές για να ενώσουν δύο αγαπημένους μέσα από μια απολαυστική γαστρονομική συμφωνία υφών και γεύσεων. Βρείτε τις συνταγές και περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Educational

Τι να κάνεις στο πρώτο ραντεβού... για να υπάρξει και δεύτερο!

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα στις ΗΠΑ, το 47% των ανθρώπων θεωρούν ότι οι δεξιότητες συνομιλίας είναι πιο σημαντικές από την εξωτερική εμφάνιση σε ένα ραντεβού. Είναι λοιπόν πολύ θετικό να είμαστε ομιλητικοί όταν θέλουμε να φανούμε ελκυστικοί σε κάποιον αλλά... ο καταγισμός ερωτήσεων δεν σημαίνει ότι θα μας εξασφαλίσει δεύτερο ραντεβού, μάλλον το αντίθετο! Η μαγική φράση είναι η ενεργητική ακρόαση: να δείχνετε το ενδιαφέρον σας, να ακούτε πραγματικά τι έχει να σας πει το πρόσωπο που βρίσκεται δίπλα σας, οι ερωτήσεις σας να είναι σχετικές με όσα σας λέει! Είναι σημαντικό να γίνεται διάλογος, όχι να θέτετε ερωτήσεις σαν να κάνετε συνέντευξη! Επίσης, όσοι τολμούν να κάνουν προσωπικές αποκαλύψεις τείνουν να είναι πιο ελκυστικοί. Όταν μοιραζόμαστε εμπειρίες οι άλλοι νιώθουν οικειότητα και μπορούν να ανοιχτούν κι εκείνοι στη συνέχεια. Είναι σημαντικό άλλωστε σε ένα ραντεβού να βλέπουμε ότι έχουμε κοινά με το πρόσωπο που μας ενδιαφέρει.



Huawei Valentine's edition: Δείξτε την αγάπη σας με ένα μοναδικό δώρο για τους αγαπημένους σας!



Βρείτε δελεαστικές προσφορές σε wearables και προϊόντα τεχνολογίας για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου που θα μπορείτε να απολαύσετε για περιορισμένο χρονικό διάστημα!

Το [HUAWEI WATCH GT 4](#) είναι το πρώτο smart-watch της Huawei που παρουσιάζει το Stay Fit, μια εφαρμογή διαχείρισης υγείας που χρησιμοποιεί δεδομένα υγείας σε πραγματικό χρόνο για να βοηθήσει τους χρήστες να διαχειριστούν τόσο τα αποτελέσματα της προπόνησής τους, όσο και την πρόσληψη θερμίδων, δίνοντας στους χρήστες πιο ολιστικές συμβουλές προσαρμοσμένες στις ανάγκες του σώματός τους για καλύτερη διαχείριση του βάρους τους.

Για όσους αναζητούν εκλεπτυσμένο στυλ και υψηλή τεχνολογία σε προσιτές τιμές, υπάρχει το [HUAWEI WATCH GT3](#). Ένα ρολόι που αναδεικνύει την απλότητα σε αριστούργημα κομψότητας

και κορυφαίων καινοτόμων χαρακτηριστικών και λειτουργιών, προσφέροντας μεγάλη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, ακριβή παρακολούθηση της φυσικής κατάστασης και μέτρηση καρδιακού ρυθμού. Για όσους θέλουν έναν πιο απλό σχεδιασμό, το [HUAWEI WATCH FIT 2](#) στην έκδοση Silicone Strap είναι για εσάς διαθέσιμο σε τιμή που συναρπάζει. Για να ολοκληρώσετε το οικοσύστημά σας, τα ακουστικά [HUAWEI FreeBuds 5i](#) & [HUAWEI FreeBuds 5](#) με κρυστάλλινο ήχο, ώστε να απογειώσετε την εμπειρία σας.

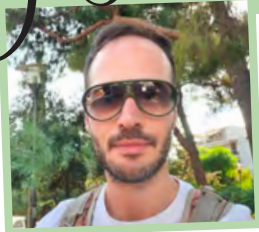
Ariete Chocolate Fountain: Η απόλυτη εμπειρία για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου!

Η Ariete έχει την απόλυτη πρόταση ώστε η μέρα σας να γίνει ακόμα πιο γλυκιά με το [Ariete Chocolate Fountain](#) από τη σειρά [Ariete Party Time!](#) Για όσους πιστεύουν ότι ο έρωτας όντως περνάει πρώτα από το στομάχι, η Ariete σας προσφέρει την πιο απολαυστική και διαδραστική εμπειρία με τον/την Βαλεντίνο σας! Το συντριβάνι σοκολάτας της Ariete είναι εύκολο στη χρήση και η χωρητικότητά του φτάνει έως και 500gr λιωμένης σοκολάτας ώστε να μην μείνει κανείς παραπονεμένος.

Επιπλέον διαθέτει λειτουργία διατήρησης θερμοκρασίας ώστε η ξεχωριστή βραδιά να διαρκέσει όσο εσείς επιθυμείτε αφού ο απόλυτος πρωταγωνιστής δεν θα σας προδώσει ποτέ. Συνδυάστε το Ariete Chocolate Fountain με φράουλες ή άλλα φρούτα εποχής και το αγαπημένο σας ποτήρι σαμπάνιας.

Ζήστε την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου αξέχαστα απολαμβάνοντας το συντριβάνι σοκολάτας της Ariete και δημιουργήστε πλέον ακόμα περισσότερες στιγμές. Και για τους πιο απαιτητικούς, το συντριβάνι σοκολάτας ανήκει στην σειρά Ariete Party Time που σας προσφέρει επιπλέον πρωτότυπες επιλογές για να σχεδιάσετε ξεχωριστές εμπειρίες όπως την μηχανή για βάφλα κρέπα, ποπ κόρν, hot dog αλλά και παγωτό.





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Τι εξοπλισμό θα χρειαστώ για να δημιουργήσω το δικό μου home gym!

Είσαι όλη μέρα στους δρόμους, το να φύγεις ξανά από το σπίτι σου προκειμένου να πας στο γυμναστήριο φαντάζει αδύνατο...



Τι θα έλεγες να δώσεις λύση σε αυτό το πρόβλημα και να χτίσεις ένα ωραίο, δυνατό και υγιές σώμα στο ίδιο σου το σπίτι; Αν θες να αποκτήσεις το δικό σου home gym, επένδυσε στον παρακάτω εξοπλισμό:

Στρώμα προπόνησης

Θα σε βοηθήσει να εκτελέσεις αρκετές ασκήσεις εδάφους, καθώς και τις διατάξεις σου με μεγαλύτερη άνεση και ασφάλεια...

Αλτήρες-Μπάρα

Η καλύτερη επένδυση για το δικό σου home gym! Θα γεμίσεις το σώμα σου με μυς, μιας και σου δίνεται η δυνατότητα να εκτελέσεις μια μεγάλη γκάμα ασκήσεων!





Πάγκος Γυμναστικής

Το απαραίτητο συμπλήρωμα για τα βάρη σου! Ο πάγκος θα σου δώσει την ευκαιρία να προσθέσεις επιπλέον ασκήσεις, αλλάζοντας τους κανόνες του παιχνιδιού...

κόστιζε μια ετήσια συνδρομή σε ένα γυμναστήριο) και σιγά σιγά να προσθέτεις εξοπλισμό εάν και εφόσον σου χρειάζεται...

Ιμάντες τύπου Trx

Πρόσθεσε τους ιμάντες στον εξοπλισμό σου και θα βελτιώσεις τη λειτουργικότητα του σώματός σου... Οι ιμάντες έχουν τη δυνατότητα να γυμνάσουν το σώμα σου υπό άλλες γωνίες σε σχέση με τα βάρη. Ο συνδυασμός και των δυο θα έχει πολύ καλά αποτελέσματα!

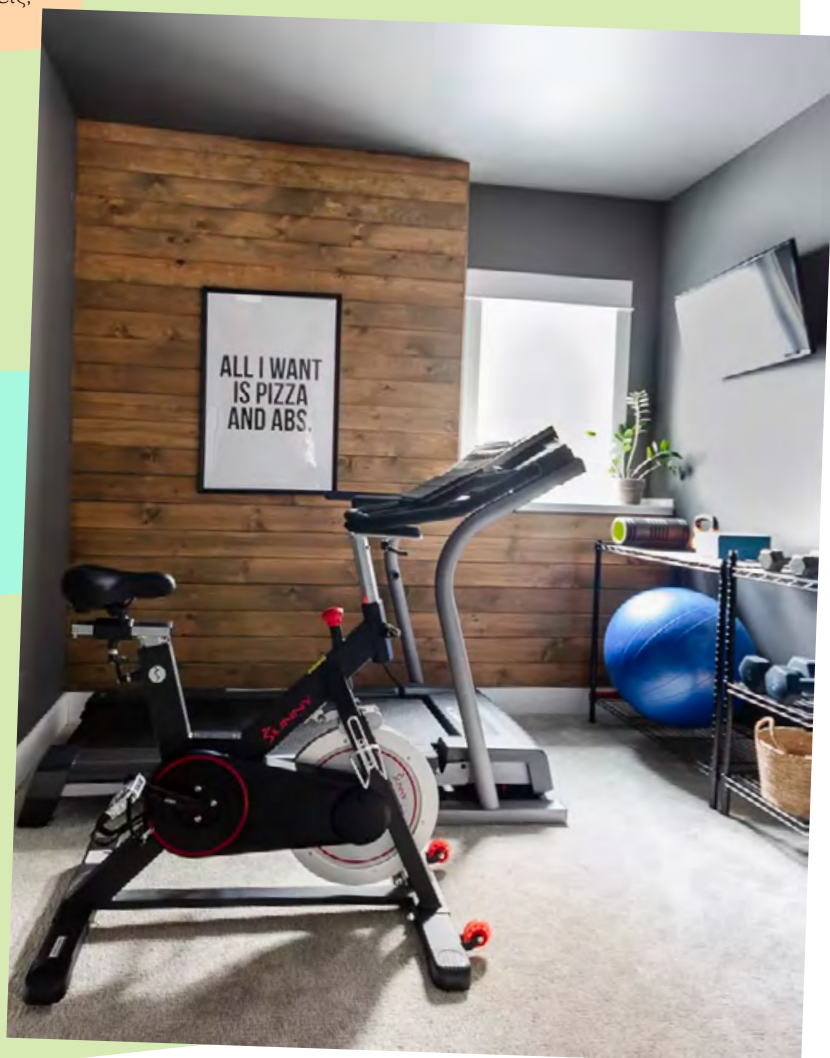
Σχοινάκι

Δούλεψε το καρδιοαναπνευστικό σου σύστημα με τον πιο διασκεδαστικό και πρακτικό τρόπο! Ταυτόχρονα θα δυναμώσεις τα πόδια σου, θα κάψεις λίπος- θερμίδες και όλα αυτά σε πολύ χαμηλό κόστος!

Στατικό ποδήλατο

Το στατικό ποδήλατο είναι μια καλή λύση για τις μέρες που θέλεις να κάνεις αερόβιο και οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν! Ταυτόχρονα έχει και 2 μεγάλα πλεονεκτήματα έναντι του διαδρόμου: Δεν καταλαμβάνει πολύ χώρο και είναι πολύ πιο οικονομικό...

Δεν είναι ανάγκη να ξοδέψεις μια περιουσία για να χτίσεις το δικό σου home gym, αρχικά μπορείς να διαθέσεις ένα ποσό γύρω στα 200 ευρώ (όσο θα σου





Το πιο γλυκό pairing για τον Άγιο Βαλεντίνο

Love is in the air και το Mataroa Gin δημιουργεί την κατάλληλη ατμόσφαιρα σε απόλυτη αρμονία με το vibe των ημερών!

Εν όψει της ημέρας του Αγίου Βαλεντίνου, η οικογένεια του Mataroa ενώνει τις δυνάμεις της με το Baba au Rum (#25 The World's 50 Best Bars) και το In Love Again, και δημιουργούν το πιο ρομαντικό sweet pairing menu, με τρεις ειδικές, γλυκές προτάσεις κι ένα Mataroa Happy Spritz.

Σημείωση: είναι το πρώτο event στο οποίο το cocktail έχει βασιστεί στο νέο μέλος της οικογένειάς μας, Mataroa Happy, low alcohol spirit με μοναδικό συνδυασμό νταμιάνας-κάνναβης και εκρηκτική γεύση. Το μενού και το cocktail θα είναι διαθέσιμα από τις 10 ως τις 18 Φεβρουαρίου.

Ειδικά για την ημέρα (14 Φεβρουαρίου), το Baba au Rum υποδέχεται σε ένα μοναδικό guest shift τον Φίλιππο Φιλιππόπουλο, έναν από τους καλύτερους bartenders στην Μεγάλη Βρετανία, ιδιοκτήτη του Tabula Rasa (top 4 British bars), ο οποίος επέλεξε το Mataroa MDG για να δημιουργήσει ένα από τα Cocktails του. #honoured

Βραδιά εσωτερικής γνώσης και εναρμόνισης των σχέσεων



Οι Εκδόσεις ΙΛΑΡΙΩΝ & το Public Συντάγματος διοργανώνουν τη Δευτέρα 26 Φεβρουαρίου, στις 7 μ.μ., μια βραδιά εσωτερικής γνώσης και εναρμόνισης των σχέσεων, μέσα από την παρουσίαση του δεύτερου βιβλίου της Μαλαματένιας Καϊντατζή «Σχέσεις, Το Κάλλος της Δημιουργίας».

Στη βραδιά αυτή μπαίνουν οι σπόροι για μια πιο πολυδιάστατη προσέγγιση των σχέσεων, φλερτάροντας με έννοιες όπως ελεύθερη βούληση, ήθη, Θεός, πεπρωμένο και η σχέση μας με όλα αυτά. Το σεμινάριο είναι συστημικό, συμμετοχικό με τίτλο: «Έχεις σχέσεις ή δεσμούς;». Μια ευκαιρία που σας δίδετε να εργαστείτε με μια δύσκολη σχέση και να δώσετε νέες πληροφορίες σε εσάς και στους δέκτες. Δείτε και βιώστε μια άλλη οπτική και αντίληψη για τον εαυτό σας και τους γύρω.

Πρόγραμμα:

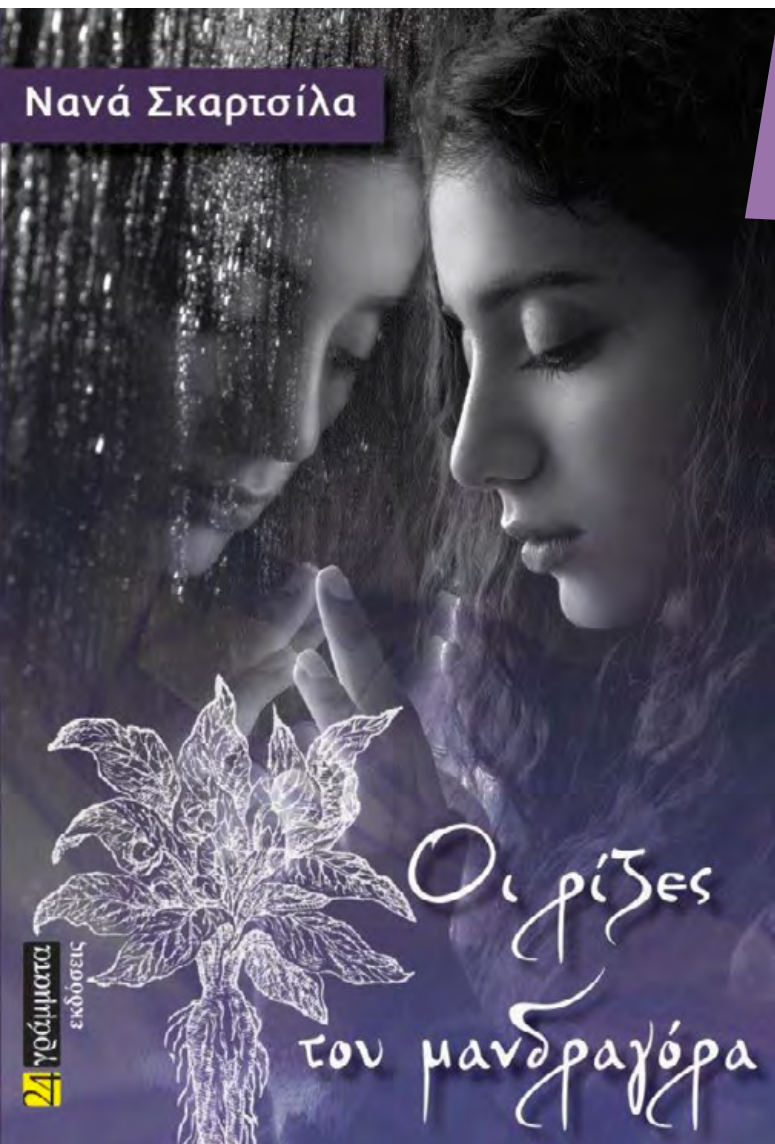
Συντονίστρια της βραδιάς η Μάντυ Καραμέρη, της Brands & Names Company. Για το βιβλίο τοποθετείται με τις γνώσεις της η Σοφία Κουβελάκη, Ιδρύτρια και Διευθύντρια της M.K.O. Home project για τα ασυνόδευτα παιδιά, με προηγούμενη εμπειρία στα Ηνωμένα Έθνη (UN) και τη UNICEF.

Ακολουθεί «Εργαστήριο Σχέσεων» από τη Μαλαματένια Καϊντατζή. Στα 23 χρόνια ενασχόλησής της με την ολιστική Θεραπεία, προσφέρει αυτή την εμπειρία, που μπορείτε να εφαρμόσετε για εσάς και τους οικείους σας.

Στο βιβλίο «Σχέσεις, το Κάλλος της Δημιουργίας», η Μαλαματένια ξεκινά από εσένα και τελειώνει με εσένα.

Τόπος διεξαγωγής: Public Συντάγματος, 5ος όροφος Δευτέρα 26/02/2024, ώρα 7 μ.μ.
Ωρα προσέλευσης 6.30 μ.μ.

Νανά Σκαρτσιλά



Οι ρίζες του μανδραγόρα

Η ζωή της Ιουλίας ανατρέπεται όταν ανακαλύπτει ότι είναι υιοθετημένη. Γίνεται άλλος άνθρωπος. Και ξεκινάει την αναζήτηση της βιολογικής της μητέρας στην Ουγγαρία, ιδιαίτερα στο Σίοφοκ - μια πόλη δίπλα στη λίμνη Μπάλατον-, όπου έχει γεννηθεί, με απροσδόκητες εξελίξεις.

Όταν η ζωή της βρίσκεται σε κίνδυνο καταφέρνει να ξεφύγει... με όχι απαραίτητως νόμιμα μέσα και επιστρέφει στην Αθήνα. Εκεί ανακαλύπτει την αγάπη της για τη λογοτεχνία.

Σε κάθε βιβλίο της οι ιστορίες βρίσκουν τη συγγραφέα και όχι το αντίθετο. Αρχίζει μια νέα αναζήτηση στην Πορτογαλία σ' ένα πανέμορφο ψαροχώρι στις ακτές του Ατλαντικού, τη Ναζαρέ, για να βρει τον βιολογικό της πατέρα. Σε ένα απομονωμένο φρουριο δίπλα στο φάρο της Ναζαρέ, ανακαλύπτει ότι το να σκαλίζεις το παρελθόν δεν είναι πάντα καλή ιδέα...

Από τις Εκδόσεις 24 γράμματα.

Για την αγάπη της Έλενας



Σε κάποιο ξεχασμένο χωριό της μεξικανικής πολιτείας της Τσιουάουα, η Έλενα και ο Ντιέγκο αγαπιούνται από μικρά παιδιά.

Ως τη μοιραία ημέρα που η Έλενα βιάζεται μπροστά στα μάτια του έντρομου Ντιέγκο, ανίκανου εκείνη τη στιγμή να αντιδράσει για να τη βοηθήσει.

Τα όνειρα της αιώνιας αγάπης τους γίνονται χίλια κομμάτια κι η Έλενα εγκαταλείπει το χωριό για το Χουάρες, μια από τις πιο επικίνδυνες πόλεις της χώρας, αναζητώντας μια καλύτερη τύχη.

Τα ίχνη της χάνονται και οι περιστάσεις οδηγούν τον Ντιέγκο να φύγει και να την αναζητήσει στην κόλαση της μεγαλόπολης όπου κυριαρχούν η παρανομία, η βία και τα καρτέλ.

Από τις εκδόσεις Πατάκη.

quote of the day

"HOW YOU LOVE YOURSELF IS HOW YOU TEACH OTHERS TO LOVE YOU."
Rupi Kaur

Σήμερα
γιορτάζουν!
Πρίσκιλλα
Πρισίλλα,
Μαρτινιανός



13 Φεβρουαρίου

- > World Radio Day
- > International Natural Day
- > International Condom Day
- > Galentine's Day
- > Employee Legal Awareness Day
- > Kiss Day
- > National Apology Day
- > National Cheddar Day
- > National Tortellini Day
- > National Internet Friends Day
- > Self-Love Day
- > Travel Africa Day

tip of the day

"You deserve someone who makes you feel like the otherworldly creature you are. Yourself."
- Amanda Lovelace