

5th

ESG

Conference

ΤΡΙΤΗ 31 ΜΑΡΤΙΟΥ, 2026

Divani Caravel Hotel

Το 5th ESG Conference φέρνει στην Αθήνα κορυφαίους ειδικούς για τις εξελίξεις σε κανονιστικό πλαίσιο, τεχνολογία, χρηματοδότηση και βιώσιμη επιχειρηματικότητα, ενισχύοντας τον διάλογο για το ESG 2.0.

**REGISTER NOW**

## PANELS

**SPEECH:** «Το νέο κανονιστικό τοπίο του ESG: Απλοποίηση, ευελιξία ή οπισθοδρόμηση;»

**PANEL I:** ResNovae Consultants

**PANEL II:** Εφοδιαστική, Κοινωνία & Διακυβέρνηση (S & G)

**PANEL III:** Τεχνολογία, Δεδομένα & ESG Reporting

**PANEL IV:** GrowthFund: Από τα ESG basics στη δημιουργία πραγματικής επίδρασης για τον πολίτη

**PANEL V:** Corporate Case Studies

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



**ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ  
ΝΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ, ΜΕΧΡΙ ΝΑ  
ΑΝΑΓΚΑΣΤΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ...**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις κουραστεί πια να δείχνεις ότι όλα πάνε καλά; Δεν είσαι μόνο εσύ. Η διαρκής προσπάθεια να συντηρήσεις μια εικόνα αφεγάδιαστης καθημερινότητας στα social media έχει οδηγήσει σε μια βαθιά ψυχική εξάντληση.

Μην πέφτεις στην παγίδα της τελειότητας, ποιος σου είπε ότι οι μέρες μας θα είναι πάντα βγαλμένες από καλογουρισμένη διαφήμιση;

### Η παγίδα της διαρκούς θετικότητας

Για χρόνια, η τάση της «τοξικής θετικότητας» σε πίεζε να χαμογελάς ακόμα και όταν ένιωθες ότι φτάνεις στα όριά σου. Αυτή η ανάγκη να δείχνεις παραγωγικός, ευτυχισμένος και πάντα «τακτοποιημένος» έχει δημιουργήσει ένα τεράστιο χάσμα ανάμεσα σε αυτό που νιώθεις και σε αυτό που προβάλλεις. Η αλήθεια όμως είναι ότι η αυθεντικότητα δεν βρίσκεται στα φίλτρα, αλλά στις στιγμές που παραδέχεσαι ότι χρειάζεσαι ένα διάλειμμα.

### Η απελευθέρωση του να είσαι ο εαυτός σου

Όταν σταματάς να προσποιείσαι ότι όλα είναι υπό έλεγχο, συμβαίνει κάτι μαγικό: οι γύρω σου νιώθουν την ασφάλεια να κάνουν το ίδιο. Η ειλικρίνεια χτίζει γέφυρες, ενώ η τελειότητα χτίζει τοίχους. Το να πεις «σήμερα δεν είμαι στα καλύτερά μου» δεν είναι ήττα, είναι η απόλυτη ένδειξη αυτοπεποίθησης και ψυχικής αντοχής.

### Πώς να πεις «ναι» στην αυθεντική ζωή

- **Αποσύνδεση:** Κλείσε το κινητό όταν η σύγκριση με τις «τέλειες» ζωές των άλλων αρχίζει να σε βαραίνει.
- **Ειλικρινείς σχέσεις:** Μοιράσου τις ανησυχίες σου με ανθρώπους που σε αγαπούν για αυτό που είσαι, όχι για αυτό που φαίνεσαι.
- **Αυτοφροντίδα χωρίς ενοχές:** Αποδέξου ότι οι μέρες χαμηλής ενέργειας είναι απαραίτητες για να γεμίσουν οι μπαταρίες σου.

**Tip of the Day:** Σήμερα, κάνε το εξής πείραμα: Σε μια συζήτηση, αντί για το τυπικό «όλα καλά», μοιράσου κάτι αληθινό που σε απασχολεί. Θα εκπλαγείς από το πόσο θα αλλάξει η ποιότητα της επικοινωνίας σου

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## ΔΕΗ myHome Maxima: Νέο σταθερό προϊόν για οικιακούς πελάτες με αυξημένες ενεργειακές ανάγκες

Η ΔΕΗ παρουσιάζει το ΔΕΗ myHome Maxima, ένα νέο σταθερό οικιακό προϊόν ρεύματος 12μηνιαίας διάρκειας, ειδικά σχεδιασμένο για νοικοκυριά που παρουσιάζουν αυξημένες ενεργειακές απαιτήσεις. Το νέο προϊόν προσφέρει σταθερότητα και ανταγωνιστικό κόστος, εισάγοντας μια διπλή κλίμακα καταναλώσεως που εξασφαλίζει προβλέψιμη χρέωση προμήθειας για έναν ολόκληρο χρόνο.

Το ΔΕΗ myHome Maxima απευθύνεται σε οικιακούς πελάτες με υψηλές καταναλώσεις -ενδεικτικά άνω των 600 kWh/μήνα- οι οποίες προκύπτουν από τη χρήση αντλιών θερμότητας, τη φόρτιση ηλεκτρικών οχημάτων ή άλλες ενεργοβόρες οικιακές συσκευές. Το βασικό πλεονέκτημα του προϊόντος είναι η χαμηλότερη σταθερή χρέωση που εφαρμόζεται στο δεύτερο κλιμάκιο καταναλώσεως, παρέχοντας οικονομικό όφελος καθώς αυξάνεται η χρήση ενέργειας.

Επιπλέον Προνόμια και Επιβραβεύσεις Η ενεργοποίηση του ΔΕΗ myHome Maxima συνοδεύεται από ένα πλούσιο πακέτο προνομίων μέσω του προγράμματος ΔΕΗ myRewards:

- Ψυχαγωγία: 6 μήνες δωρεάν συνδρομή στο Disney+.
- Αγορές & Εστίαση: Κουπόνι αξίας 60€ για το efood market και επιλεγμένα super market, καθώς και ειδικές εκπτώσεις σε προϊόντα τεχνολογίας και οικιακού εξοπλισμού από τον Κωτσόβολο.
- Ταξίδια: 30% έκπτωση σε ναύλους ComfortFlex και 2.500 Miles+Bonus μίλια από την AEGEAN.
- Καθημερινές Προσφορές: Πρόσβαση σε εκπτώσεις για φαγητό, καφέ, ψυχαγωγία και υπηρεσίες από κορυφαία συνεργαζόμενα brands μέσω των ΔΕΗ myRewards Coupons.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ενεργοποιήσουν το προϊόν ψηφιακά μέσω του myΔΕΗ και του dei.gr, στα Καταστήματα ΔΕΗ ή τηλεφωνικά στο 800-900-1000.



ΔΕΗ myHomeMaxima  
Σταθερό προϊόν

Σταθερές χρεώσεις  
ενέργειας για μεγάλες  
καταναλώσεις

## Dine Athens by Alpha Bank: 10 χρόνια γεύσης και δημιουργικότητας στην Αθήνα



Από τις 2 έως τις 22 Μαρτίου, η Αθήνα μετατρέπεται ξανά στον απόλυτο γαστρονομικό προορισμό. Το Dine Athens by Alpha Bank, σε μια επετειακή διοργάνωση, γιορτάζει μια δεκαετία παρουσίας και φέτος ενώνει τις δυνάμεις του με τη Visa, προσφέροντας ακόμη περισσότερες εμπειρίες.

Πάνω από 200 εστιατόρια της πόλης συμμετέχουν στη διοργάνωση, προσφέροντας ειδικά σχεδιασμένα μενού σε προνομιακές τιμές (20€, 40€, 60€ και 80€). Είναι η τέλεια ευκαιρία να δοκιμάσεις εκείνο το εστιατόριο που πάντα ήθελες, απολαμβάνοντας υψηλή γαστρονομία σε προσιτό κόστος.

Αποκλειστικά προνόμια για κατόχους Visa: Η φετινή συνεργασία με τη Visa αναβαθμίζει την εμπειρία με τα Visa-Exclusive experiences. Οι κάτοχοι καρτών Visa έχουν πρόσβαση σε:

- Exclusive dinners από διεθνείς chefs.
- Cooking masterclasses για να μάθεις τα μυστικά της κουζίνας.
- Wine-tasting events για τους λάτρεις του κρασιού.
- Bonus: Οι κάτοχοι καρτών Alpha Bank Visa απολαμβάνουν επιπλέον 10% έκπτωση στα μενού της διοργάνωσης!

10 χρόνια σε αριθμούς και κοινωνική προσφορά: Από το 2016, ο θεσμός έχει φιλοξενήσει πάνω από 250.000 επισκέπτες, στηρίζοντας έμπρακτα την εστίαση. Παράλληλα, το Dine Athens συνεχίζει να στηρίζει τη ΜΚΟ «Μπορούμε», ενισχύοντας το πρόγραμμα «Καμία Μερίδα Φαγητού Χαμένη» για την καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων.

# Ποτέ δεν ξέρεις τι μπορείς να καταφέρεις, μέχρι να αναγκαστείς να το κάνεις...



## STAY STRONG

Τις τελευταίες μέρες διανύω μία δύσκολη περίοδο και σε μία στιγμή αναλαμπής, που κάποιο φως άρχισε να αχνοφαίνεται, η καλύτερη μου φίλη μου είπε: «Ποτέ δεν ξέρεις τι μπορείς να καταφέρεις μέχρι να αναγκαστείς να το κάνεις». Αυτή η φράση αντήχησε μέσα μου σαν καμπάνα. Ήταν η υπενθύμιση που χρειαζόμαστε για να καταλάβω ότι η δύναμη δεν είναι κάτι που πάντα νιώθουμε, αλλά κάτι που ανασύρουμε από τα βάθη μας όταν οι συνθήκες δεν μας αφήνουν άλλη επιλογή.

### Η ψυχολογία της Ανθεκτικότητας

Στην ψυχολογία, αυτό που περιέγραψε η φίλη μου ονομάζεται «Μετατραυματική Ανάπτυξη» (Post-Traumatic Growth). Είναι η φαινόμενο όπου οι άνθρωποι, αφού βιώσουν μια έντονα στρεσογόνα ή δύσκολη κατάσταση, ανακαλύπτουν νέες δυνατότητες, αλλάζουν προτεραιότητες και αποκτούν μια πρωτόγνωρη εσωτερική ισχύ. Όσο είμαστε στην «ασφάλεια» της καθημερινότητάς μας, λειτουργούμε με τον αυτόματο πιλότο. Χρησιμοποιούμε μόνο το 10% των ψυχικών μας αποθεμάτων. Όταν όμως έρθει το «αναγκαστείς», τότε ενεργοποιείται το υπόλοιπο 90%.

### Η δύναμη της ανάγκης

Η ανάγκη είναι η μητέρα της εφεύρεσης, αλλά και η μητέρα της αυτογνωσίας. Σκεφτείτε τις ιστορίες ανθρώπων που ξεκίνησαν από το μηδέν, που επιβίωσαν από καταστροφές ή που έχτισαν αυτοκρατορίες αφού

έχασαν τα πάντα. Αν τους ρωτούσατε πριν τη δυσκολία «θα μπορούσες να το κάνεις;», η απάντηση θα ήταν πιθανότατα «όχι». Η διαφορά είναι ότι η ζωή δεν τους ρώτησε. Τους έσπρωξε στο κενό και εκείνοι ανακάλυψαν ότι είχαν φτερά.

Όταν αναγκαζόμαστε να αντιμετωπίσουμε μια δυσκολία, συμβαίνουν τρία πράγματα:

**Καταρρίπτονται οι περιοριστικές πεποιθήσεις:** Το «δεν μπορώ» εξαφανίζεται, γιατί απλά πρέπει να μπορέσεις.

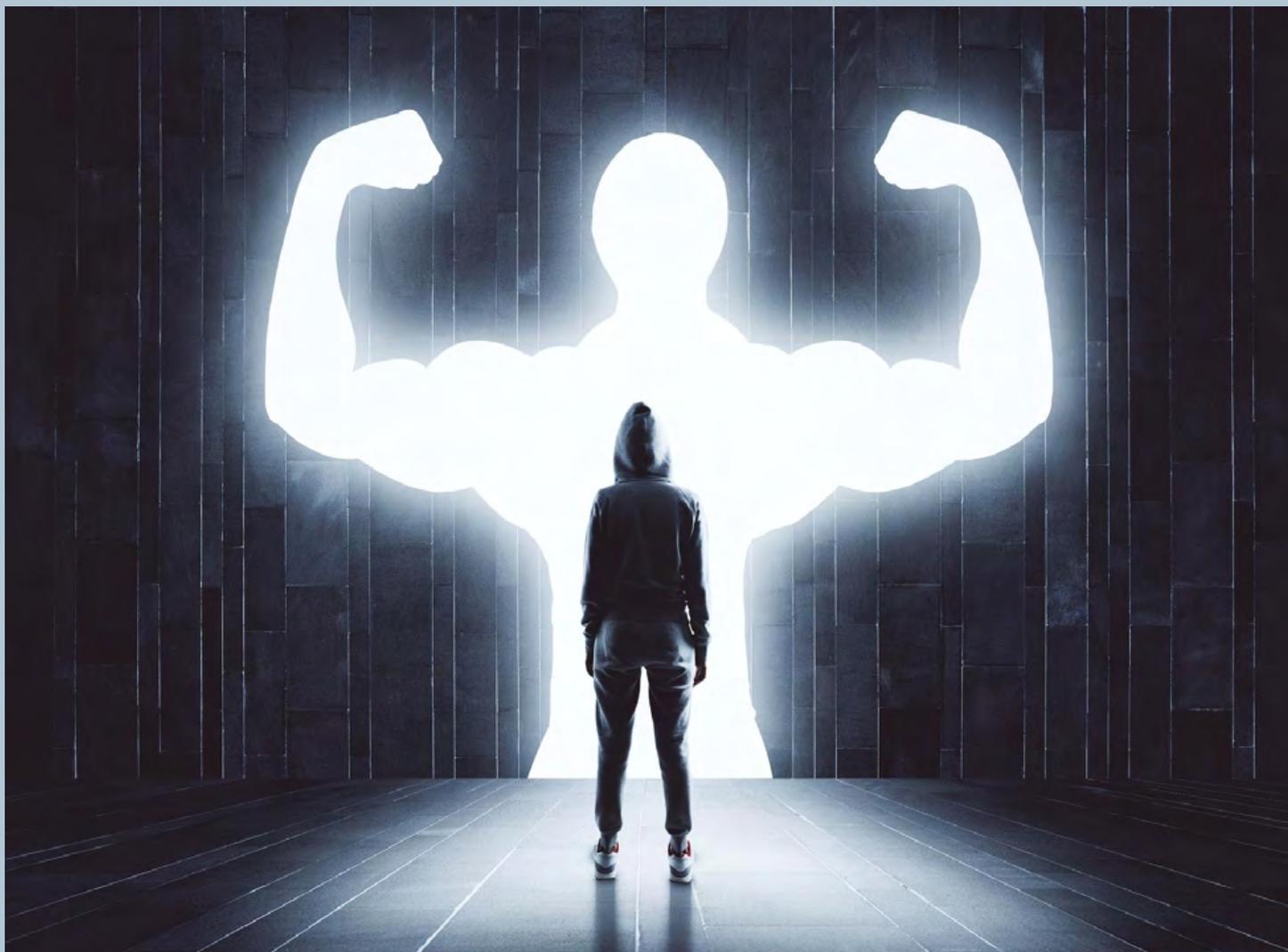
**Απλοποιούνται οι προτεραιότητες:** Στην κρίση, το περιττό φεύγει. Μένει μόνο η ουσία.

**Ανακαλύπτουμε νέες δεξιότητες:** Μαθαίνουμε να επιβιώνουμε, να διαπραγματευόμαστε, να υπομένουμε και να δημιουργούμε με τρόπους που δεν φανταζόμασταν.

### Από το «Γιατί σε μένα;» στο «Τι μπορώ να κάνω;»

Η μετάβαση από το ρόλο του θύματος στο ρόλο του δημιουργού είναι το κλειδί. Στη δύσκολη περίοδο που διανύω, κατάλαβα ότι όσο ρωτώ «γιατί σε μένα;», μένω ακίνητη. Όταν όμως η ανάγκη με πίεσε να δράσω, η ερώτηση έγινε «πώς θα βγω από εδώ;».

Είναι αυτή η ιερή στιγμή που λες αναγκαστικά ναι στην πρόκληση, όχι επειδή είναι εύκολη, αλλά επειδή είναι απαραίτητη. Η φίλη μου είχε δίκιο. Μέχρι να βρεθείς με την πλάτη στον τοίχο, δεν ξέρεις πόσο δυνατά μπορείς να σπρώξεις για να τον γκρεμίσεις.



## Η στρατηγική της 'αναγκαστικής' επιτυχίας

Στον επιχειρηματικό κόσμο, πολλές από τις μεγαλύτερες καινοτομίες γεννήθηκαν σε περιόδους κρίσης. Όταν οι δρόμοι κλείνουν, αναγκαζόμαστε να βρούμε νέες διόδους. Στην προσωπική μας ζωή συμβαίνει ακριβώς το ίδιο. Οι δυσκολίες είναι οι προκλήσεις της ψυχής μας προς νέες, ανεξερεύνητες πτυχές αυτοβελτίωσης.

## Πώς να διαχειριστείς το «Πρέπει»

Αν βρίσκεσαι και εσύ σε μια ανάλογη φάση, θυμήσου τα εξής:

**Μην φοβάσαι το σκοτάδι:** Είναι το μέρος όπου ο εγκέφαλος αναγκάζεται να οξύνει τις αισθήσεις του.

**Εμπιστεύσου το ένστικτό σου:** Η ανάγκη το κάνει πιο κοφτερό από ποτέ.

**Ζήτα βοήθεια:** Όπως η φίλη μου μου έδωσε το φως με μια φράση, έτσι και εσύ δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα μόνος σου. Η δύναμη δεν είναι μόνο να αντέχεις, αλλά και να μοιράζεσαι.

## Με λίγα λόγια...

Η ζωή δεν μας δίνει πάντα αυτό που θέλουμε, αλλά μας δίνει πάντα αυτό που χρειαζόμαστε για να εξελιχθούμε. Το «αναγκαστικά» είναι συχνά η μεγαλύτερη ευλογία σε μεταμφίεση. Είναι ο τρόπος του σύμπαντος να μας πει: «Είσαι πολύ καλύτερος από αυτό που νομίζεις. Ώρα να το αποδείξεις».

Σήμερα, λοιπόν, λέω ναι στην πρόκληση. Λέω ναι στη δύναμη που δεν ήξερα ότι είχα. Και σε σένα που διαβάζεις αυτές τις γραμμές και ίσως νιώθεις ότι πνίγεσαι: Μην φοβάσαι. Είσαι φτιαγμένος για να κολυμπάς στα βαθιά. Απλά περίμενε την κατάλληλη στιγμή για να αναγκαστείς να το κάνεις.

**Tip of the Day:** Κράτα ένα ημερολόγιο «μικρών νικών». Κάθε βράδυ, γράψε ένα πράγμα που κατάφερες σήμερα, ενώ νόμιζες ότι δεν θα μπορούσες. Στο τέλος της εβδομάδας, θα έχεις την απόδειξη ότι η δύναμή σου είναι απεριόριστη.

## 170 χρόνια Trikalinos: Η γιορτή μιας παράδοσης που δεν σταματά να καινοτομεί



Σε μια βραδιά γεμάτη συγκίνηση στο εμβληματικό Zappa, η εταιρεία Trikalinos γιόρτασε τη διαδρομή που ξεκίνησε από το Αιτωλικό το 1856. Σήμερα, 170 χρόνια μετά, το ελληνικό αυγοτάραχο ταξιδεύει σε περισσότερες από 40 χώρες, από την Ασία μέχρι την Αμερική, αποτελώντας έναν από τους πιο εκλεκτούς πρεσβευτές της χώρας μας στο εξωτερικό.

Η επέτειος αυτή δεν αφορά μόνο το παρελθόν, αλλά και ένα πολύ δυναμικό παρόν. Με αύξηση 5,5% στις πωλήσεις το 2025 και μια στρατηγική για το 2026 που εστιάζει στην έρευνα, η Trikalinos επενδύει στο μέλλον. Μάλιστα, βρίσκεται σε εξέλιξη η μεγαλύτερη ερευνητική δέσμευση στην ιστορία της: μια κλινική μελέτη σε συνεργασία με το Harvard, αποδεικνύοντας ότι η παράδοση μπορεί να συμβαδίζει με την επιστήμη.

Ο Ζαφείρης και ο Παναγιώτης Τρικαλινός μοιράστηκαν το όραμά τους για τη συνέχεια, ενώ ο chef Χρυσάνθος Καραμολέγκος εντυπωσίασε τους καλεσμένους με δημιουργίες όπως το ανατρεπτικό Bottagroni (Negroni με αυγοτάραχο!). Ήταν μια βραδιά που μας θύμισε ότι η αυθεντικότητα και η ποιότητα είναι οι μόνες αξίες που αντέχουν στον χρόνο.

## Good News

## Club Hotel Casino Loutraki: Ψηφιακή θωράκιση για 3.500 μαθητές και εκπαιδευτικούς

Η Club Hotel Casino Loutraki ολοκλήρωσε μια ουσιαστική παρέμβαση στην εκπαίδευση, παραδίδοντας συνολικά 100 ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε σχολεία και εκπαιδευτικές δομές του Δήμου Λουτρακίου - Περαιχώρας - Αγίων Θεοδώρων και της ευρύτερης Κορινθίας. Η δράση, που ξεκίνησε τον Δεκέμβριο του 2025 και ολοκληρώθηκε τον Φεβρουάριο του 2026, καλύπτει τις ψηφιακές ανάγκες περίπου 3.500 μελών της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Από το Γυμνάσιο και το Λύκειο Λουτρακίου μέχρι το Μουσικό Σχολείο Κορίνθου και τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Αγίων Θεοδώρων, ο εξοπλισμός αυτός αποτελεί πλέον ένα σύγχρονο εργαλείο γνώσης και δημιουργικότητας. Ο Διευθυντής Παιγνίων & Marketing, κ. Θανάσης Τσατσούλης, τόνισε πως η επένδυση στην παιδεία είναι επένδυση στο μέλλον, ενώ ο Δήμαρχος κ. Γεώργιος Γκιώνης ευχαρίστησε θερμά την εταιρεία για τη συμβολή της στην πρόοδο της τοπικής κοινότητας.

Με αυτή την κίνηση, η Club Hotel Casino Loutraki επιβεβαιώνει τον ενεργό της ρόλο στην κοινωνική συνοχή, αποδεικνύοντας ότι η τεχνολογία, όταν φτάνει στα χέρια των μαθητών, ανοίγει νέους δρόμους για τη συλλογική ευημερία.



CLUB HOTEL \*\*\*\*\*  
CASINO LOUTRAKI  
CONFERENCE RESORT & CASINO

# Η ιδέα και η διαδρομή πίσω από τα ζυμαρικά χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη της ΜΑΚΒΕΛ

Πόσες φορές έχουμε νιώσει τύψεις μπροστά σε ένα πιάτο спаγγέτι; Η ΜΑΚΒΕΛ αποφάσισε να δώσει τέλος σε αυτό το δίλημμα, επενδύοντας τέσσερα ολόκληρα χρόνια έρευνας για να δημιουργήσει τη νέα σειρά ζυμαρικών χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Ο στόχος ήταν ξεκάθαρος: να έχουμε στο τραπέζι μας ένα προϊόν που συμπεριφέρεται διαφορετικά στον οργανισμό μας, αλλά διατηρεί τη γνώριμη υφή, τη γεύση και το σωστό «δέσιμο» στο πιάτο.

## Η επιστήμη πίσω από το πιάτο

Η διαδρομή προς την καινοτομία δεν ήταν εύκολη. Χρειάστηκαν αμέτρητες δοκιμές σε διαφορετικές ποικιλίες αλεύρων, αναλογίες φυτικών ινών και πρωτεϊνών, καθώς και πειραματισμοί στις συνθήκες ξήρανσης και ψύξης. Η εταιρεία δεν στάθηκε μόνο στην κουζίνα, αλλά μπήκε και στο εργαστήριο. Οι τελικές συνταγές ταξίδεψαν μέχρι το Ηνωμένο Βασίλειο και το Oxford Brookes Centre for Nutrition and Health, όπου υποβλήθηκαν σε αυστηρές κλινικές μελέτες σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα ISO.

## Τι σημαίνει αυτό για εμάς;

Η επιστημονική πιστοποίηση επιβεβαιώνει ότι τα νέα αυτά ζυμαρικά προσφέρουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, καθιστώντας τα ιδανικά για όσους θέλουν να διατηρούν σταθερά τα επίπεδα ενέργειάς τους μέσα στην ημέρα, χωρίς να αλλάξουν τις μαγειρικές τους συνήθειες. Είναι η απόδειξη ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να εξελιχθεί και να προσαρμοστεί στις σύγχρονες ανάγκες, παραμένοντας πιστή στην παράδοση.

Η νέα σειρά της ΜΑΚΒΕΛ βρίσκεται ήδη στα ράφια, προσφέροντας μια αξιόπιστη και κυρίως γευστική επιλογή για το καθημερινό οικογενειακό τραπέζι. Γιατί τελικά, η πραγματική καινοτομία είναι αυτή που κάνει τη ζωή μας καλύτερη, χωρίς να μας στερεί τις αγαπημένες μας απολαύσεις.



Νέα σειρά ΜΑΚΒΕΛ Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη με διεθνή πιστοποίηση.



ΑΠΟ ΤΟ 1939  
**ΜΑΚΒΕΛ**  
ΧΑΜΗΛΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ

Αλλάζουμε τα δεδομένα στη διατροφή!

60% λιγότερα σάκχαρα

Ίδια γεύση με τα κλασικά

Τώρα, μιλάει η γεύση... για όλους!

## Πώς αναπτύσσω την ομάδα μου; Τι κάνει το L&D για τις επιχειρήσεις | Response S.A.



Πώς το L&D ισχυροποιεί την κουλτούρα και τα αποτελέσματα στις επιχειρήσεις και γιατί οι πιο επιτυχημένες εταιρείες επενδύουν συστηματικά στους ανθρώπους τους;

Σε αυτό το επεισόδιο, η δημοσιογράφος Μαρία Ακριβού συναντά την Αγγελίνα Μιχαηλίδου, CEO & Senior Partner της Response S.A., και μας εξηγεί στο Business Mindset, πώς η γνώση μετατρέπεται σε πράξη, πώς χτίζονται κρίσιμες δεξιότητες – από soft skills μέχρι εμπορικές ικανότητες – και πώς μετριέται το πραγματικό ROI της εκπαίδευσης.

Μιλάμε για τη δυνατότητα του να ξεμάθουμε παγιωμένες γνώσεις και να επαναπρογραμματιστούμε, αλλά και για τις νέες τάσεις που έρχονται από την Αμερική!

Δείτε το βίντεο [εδώ](#) - Κάντε εγγραφή [εδώ](#)

## Athens Bike Festival 2026: ραντεβού στο Πεδίον του Άρεως για την απόλυτη γιορτή του ποδηλάτου

Το ποδήλατο δεν είναι πια μόνο άσκηση ή αναψυχή, είναι στάση ζωής. Το Σαββατοκύριακο 21 και 22 Μαρτίου, το Athens Bike Festival powered by ΔΕΗ επιστρέφει για 12η χρονιά στο Πεδίον του Άρεως με ελεύθερη είσοδο, περιμένοντας περισσότερους από 15.000 επισκέπτες που θέλουν να γνωρίσουν τον κόσμο της δίτροχης μετακίνησης.

Με το σύνθημα «Cycle More. Worry Less», το φεστιβάλ μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε τα πάντα για τα ποδήλατα δρόμου, τα MTB, τα Gravel και φυσικά τα e-bikes που κερδίζουν ολοένα και περισσότερο έδαφος στις πόλεις μας. Στον πυρήνα της διοργάνωσης βρίσκονται τα test rides, όπου μπορείς να δοκιμάσεις το αγαπημένο σου μοντέλο σε πραγματικές συνθήκες μέσα στο πάρκο.

### Δράσεις για κάθε ηλικία

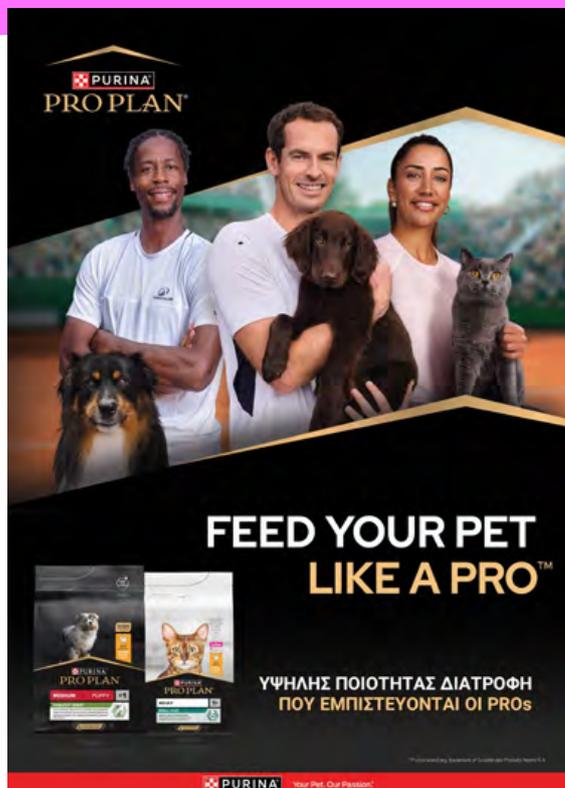
Το φεστιβάλ είναι μια διαδραστική εμπειρία για όλη την οικογένεια. Ενώ οι μεγάλοι θα παρακολουθούν workshops συντήρησης και εντυπωσιακά bike shows, οι μικροί «ποδηλάτες του αύριο» θα έχουν το δικό τους πρόγραμμα με:

- Cycle & Paint για καλλιτεχνικές πινελιές.
- Family Bike Games για ομαδική διασκέδαση.
- Παιχνίδια ισορροπίας και δραστηριότητες που μαθαίνουν στα παιδιά την ασφάλεια με το ποδήλατο.

Η ΔΕΗ, ως Powertech Όμιλος, στηρίζει τη διοργάνωση προωθώντας τη βιώσιμη κινητικότητα και περιμένει το κοινό με διαδραστικά παιχνίδια και ποδηλατικά δώρα.



## Purina Pro Plan® και ATP Tour: Μια συνεργασία για κατοικίδια που τρέφονται "Like a Pro"



Η Purina Pro Plan® ανακοίνωσε την πολυετή συνεργασία της με την ATP Tour, καθιστώντας την ως την επίσημη συνεργάτιδα διατροφής κατοικίδιων στην Ευρώπη. Η νέα καμπάνια «LIKE A PRO» έχει ως στόχο να εμπνεύσει τους ιδιοκτήτες σκύλων και γατών να προσφέρουν στα κατοικίδια τους την ίδια ποιότητα φροντίδας και διατροφής που επιδεικνύουν οι κορυφαιοί αθλητές του τένις στο τερέν.

Στην καμπάνια πρωταγωνιστούν θρύλοι του αθλήματος μαζί με τα αγαπημένα τους κατοικίδια:

- Ο Andy Murray με την Bonnie.
- Η Çağla Büyükakçaya με τον Izo.
- Ο Gaël Monfils και η Elina Svitolina με τον Wizz.

Μέσα από αυθεντικές στιγμές εκτός γηπέδου, οι πρωταθλητές αποκαλύπτουν την προσωπική τους πλευρά, δείχνοντας πως η υψηλής ποιότητας διατροφή είναι το κλειδί για την ευζωία των μελών της οικογένειάς τους. Το μήνυμα είναι ξεκάθαρο και καθησυχαστικό για κάθε ιδιοκτήτη: «Δεν χρειάζεται να είσαι επαγγελματίας για να ταΐσεις το κατοικίδιο σου LIKE A PRO».

Η Purina Pro Plan® θα έχει ενεργή παρουσία σε κορυφαιές διοργανώσεις, όπως το Barcelona Open και τα Nitto ATP Finals στο Τορίνο, συνδέοντας την αθλητική απόδοση με την επιστημονικά τεκμηριωμένη διατροφή που βοηθά τα κατοικίδια να παραμένουν υγιή και δραστήρια.

## Good News

### Minoan Lines: Δωρεά ιατρικού εξοπλισμού στον Σύλλογο Νεφροπαθών «Αναγεννιέμαι»

Η Minoan Lines, στο πλαίσιο της εταιρικής της στρατηγικής για την έμπρακτη στήριξη της κοινωνίας του Ηρακλείου, προχώρησε σε μια σημαντική κίνηση ανθρωπιάς και κοινωνικής ευθύνης. Η εταιρεία δώρισε τέσσερα υπερσύγχρονα ψηφιακά τροχήλατα πιεσόμετρα στον Σύλλογο Νεφροπαθών Μεταμοσχευμένων εκ Νεφρού Περιφέρειας Ηρακλείου «Αναγεννιέμαι», ενισχύοντας ουσιαστικά τις τοπικές νοσοκομειακές μονάδες.

Η επίσημη παράδοση του εξοπλισμού πραγματοποιήθηκε από τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της Minoan Lines, κ. Λουκά Σιγάλα, την Τετάρτη 25 Φεβρουαρίου στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου (ΠΑΓΝΗ). Τα τρία από τα πιεσόμετρα προορίζονται για τη Νεφρολογική Κλινική, τη Μονάδα Τεχνητού Νεφρού και τη μονάδα Περιτοναϊκής Κάθαρσης του ΠΑΓΝΗ, με στόχο την άμεση βελτίωση των συνθηκών νοσηλείας. Το τέταρτο πιεσόμετρο θα παραδοθεί στη Μονάδα Τεχνητού Νεφρού του Βενιζέλειου Νοσοκομείου.

Με αυτή την πρωτοβουλία, η Minoan Lines αποδεικνύει για ακόμη μια φορά τη δέσμευσή της να βρίσκεται σταθερά στο πλευρό των τοπικών κοινωνιών. Η συγκεκριμένη χορηγία δεν προσφέρει μόνο τεχνική υποστήριξη, αλλά αναβαθμίζει την καθημερινή φροντίδα και την ποιότητα ζωής των αιμοκαθρούμενων ασθενών της Κρήτης. Η εταιρεία συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις με βαθύ κοινωνικό αποτύπωμα, τοποθετώντας την υγεία και την αλληλεγγύη στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων της, ενισχύοντας τους δεσμούς εμπιστοσύνης με τους κατοίκους του νησιού.



# "Νιώθω 35, αλλά είμαι 60": τι σημαίνει να ζεις σε άλλη ηλικία



Υπάρχουν στιγμές που νιώθεις πολύ νεότερος ή πολύ μεγαλύτερος από την ηλικία που γράφει η ταυτότητά σου. Ίσως να ξυπνάς με πολλή ενέργεια αλλά μέσα στη μέρα να κουράζεσαι πιο γρήγορα ή να αισθάνεσαι ότι η ζωή σου τρέχει πιο αργά από ό,τι θα περίμενες.

## **Πώς καταλαβαίνεις ότι υπάρχει διαφορά**

Η διαφορά φαίνεται στην καθημερινότητα:

- Κουράζεσαι πιο εύκολα απ' ό,τι θα περίμενες για την ηλικία σου
- Νιώθεις άβολα με συνομήλικους αλλά δεν ταυτίζεσαι ούτε με νεότερους ούτε με μεγαλύτερους
- Αναβάλλεις αποφάσεις ή δράσεις επειδή μέσα σου νιώθεις είτε πολύ μικρός είτε πολύ μεγάλος

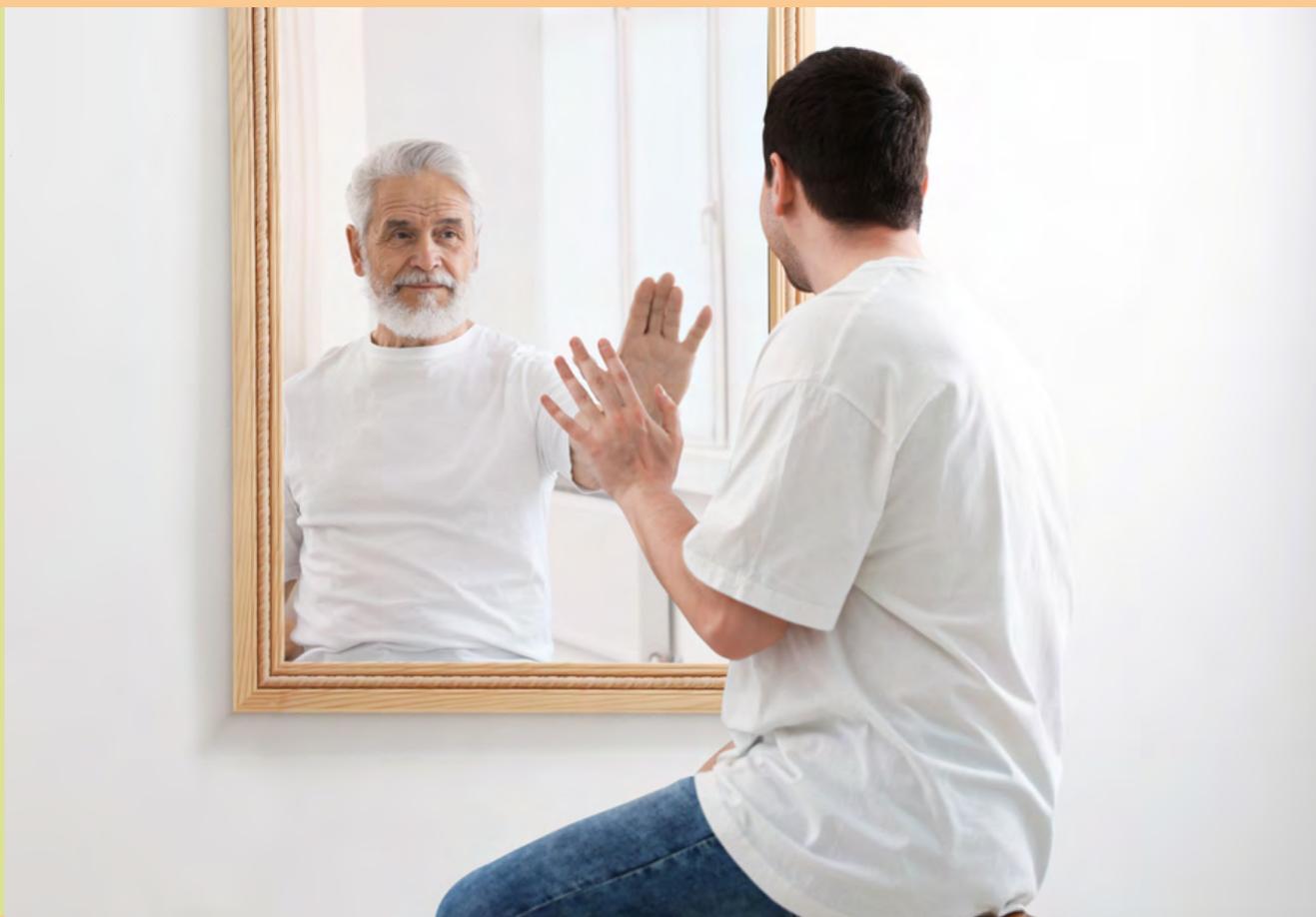
Αν αυτά συμβαίνουν συστηματικά, δεν είναι απλώς φάση. Είναι ένδειξη ότι ο εσωτερικός σου χρόνος δεν συγχρονίζεται με τον κοινωνικό.

## **Από πού προκύπτει αυτή η απόσταση**

Η διαφορά δεν έχει σχέση με τα χρόνια σου αλλά με το τι έχεις ζήσει και πώς έχεις βιώσει την καθημερινότητα. Οι αλλαγές στην καριέρα, οι προσωπικές απώλειες ή οι νέες ευθύνες μπορούν να μεγαλώσουν την απόσταση μεταξύ της πραγματικής και της υποκειμενικής ηλικίας. Κάποιοι νιώθουν μεγαλύτεροι επειδή έχουν αναλάβει πρόωρα ευθύνες ή έχουν βιώσει έντονες καταστάσεις, ενώ άλλοι νιώθουν νεότεροι επειδή δεν έχουν ακόμη σταθεροποιήσει τη ζωή τους.

## **Πώς φαίνεται στην καθημερινότητα**

Άνθρωποι που νιώθουν μεγαλύτεροι συχνά επιλέγουν ασφάλεια αντί για περιέργεια, φοβούνται να εκτεθούν ή αναβάλλουν σημαντικές αποφάσεις. Αντίθετα, όσοι νιώθουν νεότεροι δυσκολεύονται να δεσμευτούν, παίρνουν ρίσκα ή αναβάλλουν ευθύνες θεωρώντας ότι έχουν ακόμα χρόνο. Κανένα από αυτά δεν είναι λάθος, αλλά γίνεται πρόβλημα όταν προσπαθείς να ζήσεις



σύμφωνα με την ηλικία που λέει η ταυτότητα αντί με την ηλικία που νιώθεις.

Σε μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Psychological Science και παρακολούθησε ενήλικες για περισσότερα από δέκα χρόνια, διαπιστώθηκε ότι όσοι άνθρωποι ένιωθαν νεότεροι από τη χρονολογική τους ηλικία είχαν καλύτερη μνήμη και πιο αργό ρυθμό γνωστικής εξασθένησης με την πάροδο του χρόνου, ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες όπως η φυσική δραστηριότητα ή η υγεία. Σε μια άλλη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Gerontology βρέθηκε ότι άτομα που ανέφεραν ότι νιώθουν νεότεροι από ό,τι δείχνει η ταυτότητά τους είχαν πιο θετική αξιολόγηση της γενικής τους υγείας, μεγαλύτερη ενεργητικότητα και ικανοποίηση από τη ζωή τους σε σύγκριση με όσους ένιωθαν μεγαλύτεροι από την ηλικία τους. Η ηλικία που βιώνουμε εσωτερικά συνδέεται με μετρήσιμα αποτελέσματα στην ποιότητα της καθημερινότητάς μας – όχι μόνο ως συναίσθημα, αλλά ως πραγματική επίδραση στη μνήμη, στη διάθεση και στην ενεργητικότητά μας.

### Τι βοηθάει πρακτικά

Ουσιαστικά δεν χρειάζεσαι θεωρίες αλλά πρακτικά βήματα:

- Ποια είναι η ηλικία που νιώθεις μέσα σου. Προσδιόρισε συγκεκριμένα: «Μέσα μου είμαι 32» ή «νιώθω κουρασμένος σαν 50».

- Σκέψου τι λείπει από αυτή την ηλικία. Θέλεις ξεκούραση, παιχνίδι, σταθερότητα ή ρίσκο;

- Μην προσπαθείς να προσαρμοστείς στην «κανονική» ηλικία. Αντιθέτως, ευθυγράμμισε τις καθημερινές σου επιλογές με την ηλικία που βιώνεις εσωτερικά.

Το σημαντικό είναι ότι εδώ η αυτογνωσία δεν είναι ένδειξη καθυστέρησης ή προβλήματος. Αντιθέτως, σου δίνει τη δυνατότητα να ζεις πιο συνειδητά, να παίρνεις αποφάσεις που ταιριάζουν με τον εσωτερικό σου ρυθμό και να νιώθεις πιο ολοκληρωμένος με τον εαυτό σου. Ο εσωτερικός χρόνος κινείται με τον δικό του ρυθμό και η ζωή σου μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να σε υποστηρίξει, ανεξάρτητα από το τι δείχνει η ταυτότητά σου.

### Άσκηση αυτοπαρατήρησης

Μια απλή άσκηση για να καταλάβεις την ηλικία που βιώνεις μέσα σου είναι να αφιερώσεις λίγα λεπτά στο τέλος της μέρας και να σημειώσεις πώς ένιωσες: πόση ενέργεια είχες, πόσο κουράστηκες, τι αποφάσεις αναβλήθηκαν, τι επιθυμούσες. Στη συνέχεια, προσπάθησε να βάλεις έναν αριθμό ηλικίας δίπλα σε κάθε αίσθηση – π.χ. «μέσα μου νιώθω 28 όταν παίζω με τα παιδιά», «μέσα μου νιώθω 50 όταν δουλεύω λίγο παραπάνω». Με αυτόν τον τρόπο, αρχίζεις να βλέπεις με ακρίβεια πού βρίσκεται ο εσωτερικός σου χρόνος και πώς μπορείς να ευθυγραμμίσεις τις επιλογές σου με την αίσθηση που έχεις για τον εαυτό σου.



## Μια ωδή στις γυναίκες πίσω από κάθε ρούχο της Ioanna Kourbela

Η 8η Μαρτίου για την KOURBELA δεν είναι απλώς μια επέτειος, αλλά ένας φόρος τιμής στις γυναίκες που αποτελούν την «καρδιά» της παραγωγής της. Η ελληνική εταιρεία αναδεικνύει την αλυσίδα γυναικών που οραματίζονται, σχεδιάζουν και ράβουν, υπενθυμίζοντας πως κάθε ρούχο είναι μια «αγκαλιά» από γυναίκα σε γυναίκα.

Από το ατελιέ μέχρι τη λιανική, οι φωνές της ομάδας ενώνονται σε ένα κοινό μήνυμα. Η Βασιλική και η Μαριάννα μιλούν για διεκδίκηση και αυτοφροντίδα, η Ειρήνη και η Αλίνα για τη δύναμη της θέλησης ενάντια στα στερεότυπα, ενώ η Χαρά και η Τίνα υπογραμμίζουν τη γυναικεία ανθεκτικότητα.

Η ίδια η Ιωάννα Κουρμπέλα, μαζί με τις αδελφές της Αναστασία και Στέλλα, δίνει το στίγμα της αυθεντικής ομορφιάς: «Κανείς δεν σε βλέπει με μεζούρα. Η ομορφιά είναι προσωπικότητα και ενέργεια. Απελευθερώσου». Στην KOURBELA, η μόδα είναι η ζωντανή απόδειξη πως όταν οι γυναίκες συνεργάζονται με συναίσθημα και τεχνική, το αποτέλεσμα είναι φως και δύναμη.

## Η Άννα Βίση και τα adidas Originals γράφουν ιστορία με το νέο Superstar



Τα adidas Originals παρουσιάζουν το νέο κεφάλαιο του εμβληματικού Superstar, ενός παπουτσιού που ξεκίνησε από το μπάσκετ για να κατακτήσει τους δρόμους και να γίνει σύμβολο αυθεντικότητας. Για την καμπάνια στην Ελλάδα, το brand επέλεξε την Άννα Βίση, τη διαχρονική καλλιτέχνη που, όπως και το Superstar, δεν ακολουθεί τον χρόνο αλλά τον ορίζει, παραμένοντας πάντα επίκαιρη και πιστή στον εαυτό της.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, ο θρυλικός Samuel L. Jackson πρωταγωνιστεί σε ένα ατμοσφαιρικό spot, αναζητώντας το δικό του ζευγάρι Superstars ανάμεσα σε σύγχρονα είδωλα όπως η Kendall Jenner, η JENNIE και ο Lamine Yamal. Η καμπάνια υπογραμμίζει πως ενώ μερικοί άνθρωποι δημιουργούν αναμνήσεις, οι "Superstars" είναι αυτοί που γράφουν ιστορία.

Για την Άνοιξη 2026, το Superstar ανανεώνεται με καθαρές γραμμές και σύγχρονες υφές. Ο κλασικός ασπρόμαυρος συνδυασμός εμπλουτίζεται με έντονες κόκκινες λεπτομέρειες, συνδυάζοντας τη νοσταλγία με το μοντέρνο styling. Τα νέα μοντέλα είναι ήδη διαθέσιμα, έτοιμα να φορεθούν από όσους τολμούν να εκφραστούν ελεύθερα, χωρίς να περιορίζονται από τάσεις και εποχές.

## TCL CrystalClip: Τα ακουστικά που φοριούνται σαν κόσμημα με λάμψη Swarovski

### TCL CrystalClip

Luxury elegance.  
Brilliant sound.

Crystals by Swarovski® | Clip-on Design | Bass Enhancement & 3D Spatial Sound



INSPIRE GREATNESS



Η TCL παρουσιάζει τα TCL CrystalClip, τα νέα open-ear ακουστικά που έρχονται να αλλάξουν τον τρόπο που ακούμε μουσική και επικοινωνούμε. Το highlight της ανακοίνωσης είναι η ειδική έκδοση που διαθέτει ένα αποσπώμενο αξεσουάρ σε σχήμα τριαντάφυλλου, διακοσμημένο με αυθεντικά κρύσταλλα Swarovski®. Αυτή η λεπτομέρεια επιτρέπει στα ακουστικά να λειτουργούν ως μέρος ενός προσεγμένου outfit, καθώς το αξεσουάρ μπορεί να φορεθεί ακόμα και στην τσάντα, το πέτο ή τα μαλλιά.

Σχεδιασμένα για τον απαιτητικό σύγχρονο τρόπο ζωής, τα CrystalClip διαθέτουν σχεδιασμό clip-on που δεν πιέζει το αυτί, επιτρέποντάς σου να έχεις επαφή με το περιβάλλον ενώ απολαμβάνεις τον ήχο σου. Με γέφυρα από κράμα τιτανίου για σταθερή εφαρμογή και αυτονομία που αγγίζει τις 36 ώρες, είναι ο ιδανικός σύντροφος για το γραφείο, την άσκηση ή τα ταξίδια.

Στο τεχνικό κομμάτι, προσφέρουν 3D Spatial Audio και ενίσχυση μπάσων, ενώ το σύστημα διπλού μικροφώνου με τεχνολογία ENC εγγυάται καθαρές κλήσεις ακόμα και στο κέντρο της πόλης. Το πιο εντυπωσιακό; Υποστηρίζουν λειτουργία ταυτόχρονης διερμηνείας μέσω AI, καταρρίπτοντας τα γλωσσικά εμπόδια στις συναντήσεις σου.

## Trend Alert: Η Stradivarius κατακτά το Μιλάνο με ένα παιχνίδι αντιθέσεων

Η Stradivarius «βυθίζεται» στην ενέργεια της Εβδομάδας Μόδας του Μιλάνου και αποκαλύπτει τα looks που θα κυριαρχήσουν τους επόμενους μήνες. Μέσα από έναν εντυπωσιακό συνδυασμό διαφορετικών προσωπικοτήτων, το brand προτείνει δύο βασικές κατευθύνσεις που κλέβουν τις εντυπώσεις ανάμεσα στα φλας των φωτογράφων.

Από τη μία πλευρά, βλέπουμε το urban πνεύμα να κυριαρχεί με jackets σε όψη δέρματος, τεχνικά bombers και hoodies, ενώ τα ρευστά παντελόνια και οι sporty τινελιές σε powder pink δίνουν έναν σύγχρονο αέρα.

Από την άλλη, η ρομαντική μούσα παίρνει τη σκυτάλη με διαχρονικές μετζ καμπαρντίνες, structured μίνι φούστες, slip φορέματα με δαντέλα και τα πάντα κομψά πουά σύνολα.

Την ιστορία ολοκληρώνουν τα αξεσουάρ: σουέντ τσάντες με κρόσσια, μπερέδες, ρετρό γυαλιά ηλίου και ο ανατρεπτικός συνδυασμός γόβας με κάλτσα ή ψηλής μπότας.

Το αποτέλεσμα είναι ένας μοναδικός παλμός μόδας που βασίζεται στη φιλία και την κοινή στάση απέναντι στο στυλ.





## Norqain Adventure 40mm: το επόμενο κεφάλαιο ενός εμβληματικού ρολογιού

Το νέο Norqain Adventure δεν είναι απλώς μια ανανέωση, αλλά ένας πλήρης επαναπροσδιορισμός. Η μεγαλύτερη είδηση είναι το νέο μέγεθος των 40mm, το οποίο θεωρείται το «ιδανικό σημείο» για άνεση και στυλ. Το ρολόι πλέον αναβαθμίζει την αντοχή του στο νερό στα 200 μέτρα, Flanked από προστατευτικά στην κορώνα, έτοιμο για κάθε πρόκληση.

### Χρώμα και καινοτομία στο καντράν

Η Norqain παρουσιάζει ένα νέο, βαθιά ανάγλυφο καντράν εμπνευσμένο από το ορεινό της λογότυπο, αντικαθιστώντας το παλιό μοτίβο. Οι λεπτομέρειες που κλέβουν την παράσταση:

**Lume treatment:** Ένας φωτεινός δακτύλιος περιβάλλει το καντράν, προσθέτοντας μια τολμηρή πινελιά χρώματος (ice blue ή mint green) στο σκοτάδι.

**Συμμετρία:** Η ημερομηνία μεταφέρθηκε στο 6, προσφέροντας μια πιο καθαρή εικόνα.

**Neverest Edition:** Η συλλεκτική έκδοση (350 κομμάτια) με μαύρη κάλυψη DLC και πορτοκαλί λεπτομέρειες, που στηρίζει το Butterfly Help Project για τις οικογένειες των Σέρπα στα Ιμαλάια.

### Το βρίσκουμε στην Ελλάδα;

Ναι! Η Norqain αντιπροσωπεύεται επίσημα στην Ελλάδα. Μπορείς να βρεις τις συλλογές της (συμπεριλαμβανομένων των Adventure, Freedom 60 και Independence) σε επιλεγμένα καταστήματα υψηλής ωρολογιοποιίας, όπως το δίκτυο της Gofas Jewelry (Αθήνα, Μύκονος, Θεσσαλονίκη, Σαντορίνη). Είναι μια εξαιρετική επιλογή αν ψάχνεις κάτι ποιοτικό, ελβετικό και λιγότερο «προφανές» από τα συνηθισμένα brands.

Με πιστοποίηση χρονομέτρου COSC και τιμές που ξεκινούν από περίπου 3.790€, το νέο Adventure αποδεικνύει ότι η Norqain είναι πλέον ένας υπολογίσιμος παίκτης στην αγορά των tool watches.

## Nike Daybreak: Το «αουτσάιντερ» των 70s επιστρέφει με vintage αισθητική



Μπορεί ονόματα όπως το Cortez ή το Pegasus να κλέβουν συνήθως τη δόξα, όμως το Daybreak είναι ο αφανής ήρωας της Nike. Κυκλοφόρησε για πρώτη φορά το 1979, στην καρδιά του μεγάλου running boom, και συνδέθηκε με θρύλους του αθλητισμού, όπως η Joan Benoit Samuelson, που το φόρεσε στην ιστορική της νίκη το 1984.

Σήμερα, το Daybreak κάνει το δικό του "come-back" με ένα εντυπωσιακό vintage makeover που «μυρίζει» δεκαετία του '70. Ξέχνα το κλασικό νάιλον: η νέα έκδοση "Hyper Royal and Sail" επενδύει σε ένα «άγριο» σουέντ (shaggy suede) σε έντονο βασιλικό μπλε. Η μεγάλη ανατροπή όμως έρχεται στη σόλα. Η εμβληματική σόλα "Waffle" του Bill Bowerman, που συνήθως είναι μαύρη, γίνεται τώρα λευκή, δίνοντας μια φρέσκια, ομοιόμορφη και premium αίσθηση στο παπούτσι.

Είναι το ιδανικό sneaker για όσους αγαπούν τη ρετρό κουλτούρα αλλά αναζητούν κάτι πιο ιδιαίτερο και λιγότερο «φορεμένο». Με τιμή που αναμένεται κοντά στα 110€, το Daybreak αποδεικνύει ότι ποτέ δεν είναι αργά για να βρεις τον ρυθμό σου στο στυλ.

Τα Daybreak αποτελούν σταθερή αξία στις lifestyle συλλογές της Nike στην ελληνική αγορά. Θα τα βρεις στα επίσημα Nike Stores, σε μεγάλα αθλητικά καταστήματα (όπως το Sneaker10 ή το Buzz) και φυσικά στο ελληνικό online store της Nike. Η νέα "Hyper Royal" έκδοση αναμένεται να προσγειωθεί στα ράφια τις επόμενες εβδομάδες.



## Timberland Textured Premium 6-Inch: Όταν η κληρονομιά συναντά την «πλεκτή» τέχνη

Τα νέα Timberland Textured Premium 6-Inch δεν είναι απλώς ένα ακόμα ζευγάρι μποτάκια. Ενώ διατηρούν την εμβληματική σιλουέτα και το ανθεκτικό δέρμα που ξέρουμε, το πάνω μέρος τους -ειδικά στην περιοχή των δαχτύλων και του αστραγάλου- είναι πλεγμένο (woven).

Αυτή η τεχνική, που στην Ιταλία ονομάζεται «intrecciato», δίνει στο ρολί μια σχεδόν γεωμετρική, «ερπετοειδή» υφή, κάνοντάς το να δείχνει πιο premium και σοφιστικέ χωρίς να χάνει καθόλου από την αγριάδα του.

**Διατήρηση της ταυτότητας:** Παρά τη νέα υφή, το κλασικό «κίτρινο» χρώμα (Beige) παραμένει εδώ, μαζί με την παχιά σόλα με τα βαθιά αυλάκια και τα 7 καιψούλια για τα κορδόνια.

**Άνεση και αντοχή:** Το επενδυμένο κολάρο στον αστράγαλο εγγυάται άνεση όλη μέρα, ενώ το πίσω μέρος της φτέρνας παραμένει ενιαίο δέρμα για μέγιστη σταθερότητα.

Τα Timberland είναι εξαιρετικά δημοφιλή στη χώρα μας και οι premium εκδόσεις τους φτάνουν γρήγορα στα ράφια. Μπορείς να τα αναζητήσεις:

- Στο επίσημο [Timberlandshop.gr](http://Timberlandshop.gr), όπου οι τιμές για τις premium σειρές ξεκινούν από τα 230€ (και μπορεί να φτάσουν τα 380€ για τις Luxe εκδόσεις).
- Στα μεγάλα δίκτυα αθλητικών και lifestyle ειδών όπως τα Kalogirou, ZAKCRET Sports, JD Sports και Foot Locker.
- Σε εξειδικευμένα καταστήματα όπως το Politikos Shop και το Clodist.

Στην Αμερική η τιμή τους ορίστηκε στα \$275, οπότε στην ελληνική αγορά αναμένονται κοντά στα 280€ - 300€. Αν ψάχνεις ένα κομμάτι που συνδυάζει την hip-hop κουλτούρα με την ιταλική φινέτσα, αυτό το μποτάκι είναι το απόλυτο "must-have" της σεζόν.

## Vans Authentic Foam Mule: Η απάντηση στην άνεση με στυλ skate



Αν πάντα σε γοήτευε η άνεση των Crocs αλλά σε δίσταζε η εμφάνισή τους, η Vans μόλις δημιούργησε το slip-on των ονείρων σου. Το Authentic Foam Mule διατηρεί το εμβληματικό DNA του Authentic μοντέλου, αλλά είναι κατασκευασμένο εξ ολοκλήρου από ελαφρύ αφρό (foam).

Πρόκειται για ένα "summer-ready" παπούτσι, ιδανικό για τις ζεστές μέρες που έρχονται, καθώς διαθέτει σπές αερισμού για να αναπνέει το πόδι και ανάγλυφο εσωτερικό για σταθερό κράτημα. Η σόλα του είναι μια παραλλαγή της κλασικής "Waffle", προσφέροντας εξαιρετική πρόσφυση ακόμα και σε ολισθηρές επιφάνειες. Κυκλοφορεί σε γήινες αποχρώσεις - καφέ, μαύρο και navy blue - που συνδυάζονται πανεύκολα με κάθε casual look.

### Το βρίσκουμε στην Ελλάδα;

Ναι, και μάλιστα σε πολύ ανταγωνιστικές τιμές! Ήδη το νέο Authentic Foam Mule έχει αρχίσει να εμφανίζεται σε ελληνικά online shops και εξειδικευμένα sneaker stores. Η τιμή του στην Ελλάδα κυμαίνεται περίπου στα 65€ - 68€ (ανάλογα το κατάστημα και τις τρέχουσες προσφορές), ενώ αν ψάχνεις και για άλλες παραλλαγές, υπάρχουν και τα συγγενικά μοντέλα όπως το Slip-On Mule TRK.

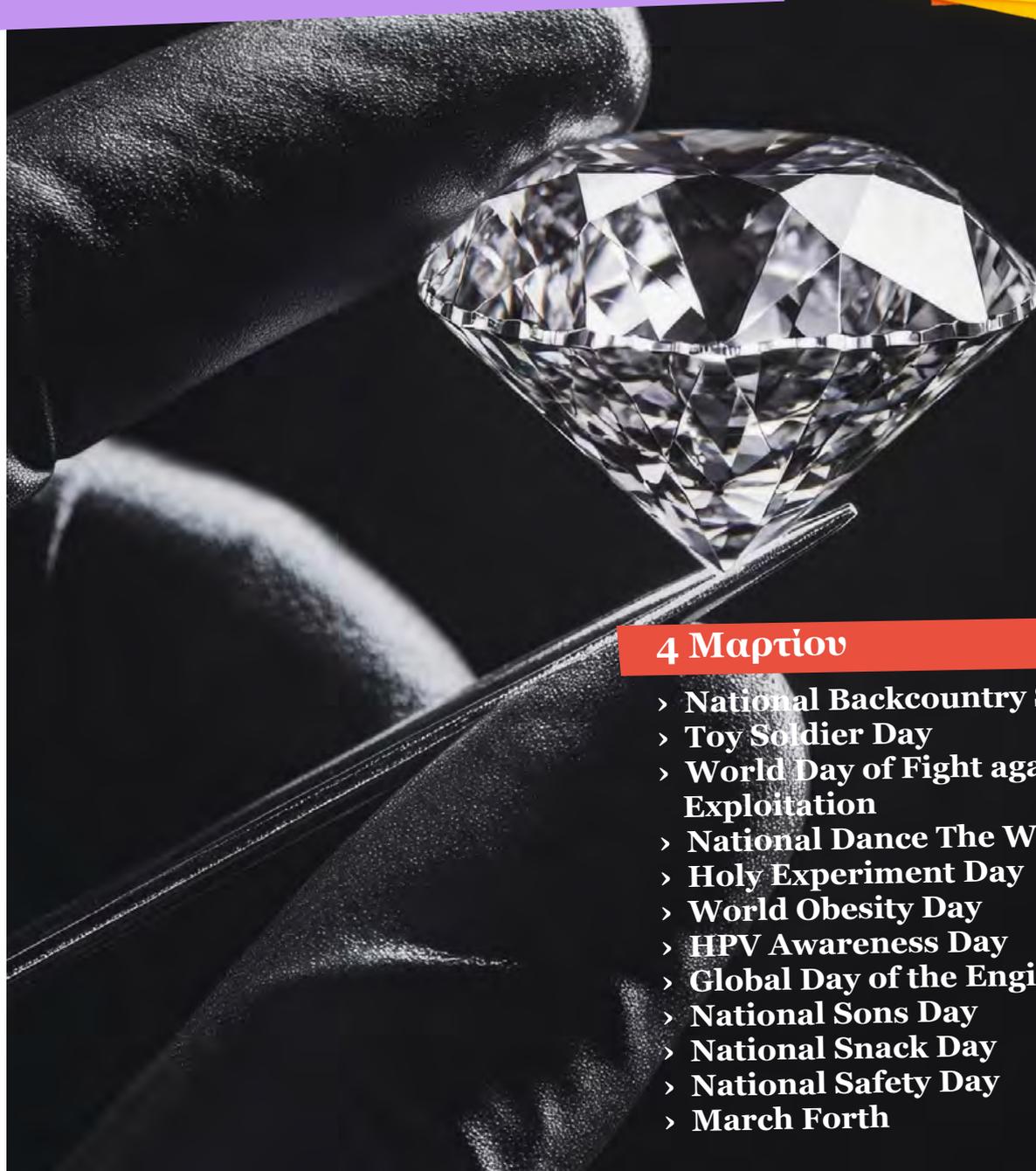
Είναι η απόλυτη επιλογή για τις βόλτες στο νησί, την παραλία ή ακόμα και για ένα χαλαρό καφέ στην πόλη, δίνοντας στο street style σου μια φρέσκια και άκρως λειτουργική πινελιά.

quote of the day

ΤΟ ΔΙΑΜΑΝΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΚΑΡΒΟΥΝΟ ΠΟΥ ΤΑ ΠΗΓΕ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΚΑΛΑ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ

Henry Kissinger

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Γεράσιμος, Μάκης,  
Μικές, Μίκης,  
Γερασιμούλα



4 Μαρτίου

- > National Backcountry Ski Day
- > Toy Soldier Day
- > World Day of Fight against Sexual Exploitation
- > National Dance The Waltz Day
- > Holy Experiment Day
- > World Obesity Day
- > HPV Awareness Day
- > Global Day of the Engineer
- > National Sons Day
- > National Snack Day
- > National Safety Day
- > March Forth