

ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

# Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΝΗΣΟΣ



ΕΣΥ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΤΗ ΝΗΣΟ ΣΟΥ;

ΜΠΕΣ ΣΤΟ [IDIKISOUNISSOS.GR](https://www.idikisounissos.gr)  
ΚΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ 30 ΠΙΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΔΩΡΑ!

5x



ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ  
VOUCHER  
ΑΞΙΑΣ 1000€

5x



ΦΟΡΗΤΟ ΗΧΕΙΟ  
MARSHALL

5x



DRONE  
DJI MINI 4K

15x



ΜΠΥΡΕΣ ΤΟΥ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Διάρκεια διαγωνισμού: 01/06/2026 έως 05/07/2026. Κλήρωση: 06/07/2026.

Απολαύστε υπεύθυνα

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



**ΓΙΑΤΙ ΟΙ «ΦΙΛΟΙ» ΜΑΣ  
ΔΕΝ ΧΑΙΡΟΝΤΑΙ  
ΜΕ ΤΗ ΧΑΡΑ ΜΑΣ;**

Good morning  
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όταν υποθέτεις αντί να ρωτάς, αρχίζεις να καταστρέφεις τη σχέση από μέσα λένε...

Οπότε, σταμάτα να παίζεις τον ντετέκτιβ στο μυαλό σου. Είναι το πιο επικίνδυνο παιχνίδι που μπορείς να ξεκινήσεις.

Όταν υποθέτεις αντί να ρωτάς, αρχίζεις να καταστρέφεις τη σχέση από μέσα. Δημιουργείς ολόκληρα σενάρια επιστημονικής φαντασίας, βγάζεις συμπεράσματα, δίνεις ερμηνείες σε μια ματιά, σε μια καθυστερημένη απάντηση στο κινητό ή σε έναν περίεργο τόνο φωνής.

Και το χειρότερο; Δικάζεις και καταδικάζεις τον άλλον για εγκλήματα που δεν διέπραξε ποτέ, παρά μόνο μέσα στο δικό σου κεφάλι.

Η καχυποψία έχει γίνει η νέα μας άμυνα. Αντί να κάνεις την πιο απλή, καθαρή ερώτηση, προτιμάς να βασανίζεσαι, να κρατάς κακία και να χτίζεις τείχη. Γιατί; Από εγωισμό; Από φόβο μήπως φανείς ευάλωτος;

Ή μήπως επειδή έχεις συνηθίσει να πιστεύεις ότι όλοι έχουν μια κρυφή ατζέντα; Το να υποθέτεις είναι εύκολο, είναι βολικό, αλλά είναι και απίστευτα καταστροφικό. Σου δίνει την ψευδαίσθηση ότι ελέγχεις την κατάσταση, ενώ στην πραγματικότητα σαμποτάρεις κάθε ίχνος εμπιστοσύνης.

Αν δεν έχεις τα κότσια να ρωτήσεις ευθέως, δεν έχεις και το δικαίωμα να κατηγορείς. Οι υγιείς σχέσεις δεν χρειάζονται μεταφραστές ούτε μάντιες.

Χρειάζονται ανθρώπους που μιλάνε καθαρά, χωρίς μισόλογα και χωρίς να περιμένουν από τον άλλον να τους διαβάσει τη σκέψη. Κατέβασε το όπλο των υποθέσεων πριν ανατινάξεις ό,τι έχεις χτίσει.

**Tip of the Day:** Την επόμενη φορά που θα πιάσεις τον εαυτό σου να αναλύει τι μπορεί να εννοούσε κάποιος, σταμάτα. Στείλε ένα μήνυμα ή πάρτον τηλέφωνο και ρώτα ξεκάθαρα.

Η αλήθεια, όσο σκληρή κι αν είναι μερικές φορές, είναι πάντα προτιμότερη από το δηλητήριο των υποθέσεων.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## Η Lidl Ελλάς θωρακίζει την εμπιστοσύνη των καταναλωτών με τη νέα δέσμευση «Full εγγύηση Lidl»



**100%**  
ευχαριστημένοι  
ή τα χρήματά σας πίσω



\*Όροι & προϋποθέσεις: Επιστροφή προϊόντος εντός 5 ημερών με την επίδειξη της απόδειξης αγοράς.

Μια νέα πρωτοβουλία που ενισχύει ακόμη περισσότερο τη σχέση εμπιστοσύνης με τους καταναλωτές παρουσιάζει η Lidl Ελλάς, εισάγοντας τη δέσμευση «Full εγγύηση Lidl» για τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά της.

Στο πλαίσιο της νέας πολιτικής, η εταιρεία εγγυάται την ποιότητα των προϊόντων της, προσφέροντας πλήρη επιστροφή χρημάτων σε περίπτωση που ο καταναλωτής δεν μείνει απόλυτα ικανοποιημένος από τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά που αγόρασε. Η επιστροφή μπορεί να πραγματοποιηθεί εντός πέντε ημερών με την επίδειξη της απόδειξης αγοράς.

Η πρωτοβουλία αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής επένδυσης στην ποιότητα, τη φρεσκάδα και την ασφάλεια των τροφίμων. Η Lidl Ελλάς εφαρμόζει ένα αυστηρό σύστημα ελέγχων σε όλα τα στάδια της εφοδιαστικής αλυσίδας, από την παραγωγή μέχρι το ράφι, διασφαλίζοντας υψηλά πρότυπα ποιότητας και γευστικής υπεροχής.

Η επιτυχία του εγχειρήματος βασίζεται σε ένα ισχυρό δίκτυο περισσότερων από 8.800 επιλεγμένων παραγωγών και πάνω από 100 Έλληνες

προμηθευτές, που συμβάλλουν καθημερινά στην τροφοδοσία των καταστημάτων με περισσότερους από 130 κωδικούς φρέσκων φρούτων και λαχανικών.

Με τη «Full εγγύηση Lidl», η εταιρεία μετατρέπει τη φρεσκάδα σε απτή δέσμευση και επιβεβαιώνει τη σταθερή προσήλωσή της στην παροχή ποιοτικών προϊόντων. Παράλληλα, ενισχύει τη θέση της στην αγορά του οργανωμένου λιανεμπορίου τροφίμων, αποδεικνύοντας έμπρακτα ότι η εμπιστοσύνη του καταναλωτή παραμένει στο επίκεντρο της φιλοσοφίας της.

## Good News

## AVIN: Δεκαπλασιάζει την προσφορά για το Make-A-Wish Ελλάδος και καλεί τους πελάτες της να χαρίσουν χαμόγελα

Μια σημαντική πρωτοβουλία κοινωνικής προσφοράς υλοποιεί η AVIN σε συνεργασία με το Make-A-Wish Ελλάδος, δίνοντας τη δυνατότητα στους πελάτες της να συμβάλουν στην εκπλήρωση ευχών παιδιών με σοβαρές ασθένειες μέσα από την εφαρμογή AVIN Κερδίζω.

Η διαδικασία είναι απλή: οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν να δωρίσουν όσους πόντους επιθυμούν από το διαθέσιμο υπόλοιπό τους, που έχουν συγκεντρώσει από τις καθημερινές τους συναλλαγές στα πρατήρια AVIN. Η AVIN ενισχύει τη συγκεκριμένη προσπάθεια, καθώς δεκαπλασιάζει τους πόντους που προσφέρουν οι πελάτες της, αυξάνοντας σημαντικά τη συνολική αξία της δωρεάς.

Στη συνέχεια, η εταιρεία μετατρέπει τους συγκεντρωμένους πόντους σε χρηματική ενίσχυση προς το Make-A-Wish Ελλάδος, συμβάλλοντας στην πραγματοποίηση ακόμη περισσότερων ευχών παιδιών που δίνουν καθημερινά τη δική τους μάχη.

Η δράση εντάσσεται στην πρωτοβουλία «AVIN Στηρίζω», μέσα από την οποία η εταιρεία υλοποιεί δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική δέσμευσή της να βρίσκεται δίπλα στις ανάγκες της ελληνικής κοινωνίας με συνέπεια, ευαισθησία και υπευθυνότητα.

Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν μπορούν να κατεβάσουν ή να ανοίξουν την εφαρμογή AVIN Κερδίζω και να προσφέρουν τους πόντους τους, μετατρέποντας μια καθημερινή συνήθεια σε μια πράξη αγάπης και ελπίδας.



# Γιατί οι «φίλοι» μας δεν χαίρονται με τη χαρά μας;



Υπάρχει μια στιγμή που σχεδόν όλοι έχουμε ζήσει: μοιράζεσαι κάτι καλό που σου συνέβη και περιμένεις ενθουσιασμό, αλλά παίρνεις μια πιο “ψυχρή” αντίδραση. Ένα αμήχανο χαμόγελο ή ένα γρήγορο αλλά αδιάφορο «μπράβο». Και τότε γεννιέται το ερώτημα: γιατί;

## Η σύγκριση που γίνεται αυτόματα

Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης (Social Comparison Theory), οι άνθρωποι αξιολογούν τον εαυτό τους συγκρίνοντάς τον με τους άλλους. Αυτό σημαίνει ότι η χαρά του άλλου δεν είναι πάντα απλώς ένα “καλό νέο” — μπορεί να γίνει και καθρέφτης.

Όταν κάποιος βλέπει την επιτυχία ενός φίλου, το μυαλό μπορεί ασυνείδητα να σκεφτεί: «εγώ πού βρίσκομαι σε σχέση με αυτό;». Αν η απάντηση δεν είναι ευχάριστη, τότε η αντίδραση μπορεί να γίνει πιο συγκρατημένη.

## Δεν είναι πάντα ζήλια — είναι σύγκριση

Το πιο σημαντικό είναι ότι αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα κακία. Πολλές φορές δεν είναι ζήλια με την “κλασική” έννοια, αλλά μια στιγμιαία εσωτερική ενόχληση ή αίσθηση ότι υστερούμε.

Ο άνθρωπος προσπαθεί να διατηρήσει την αυτοεκτίμησή του. Όταν νιώθει ότι μένει πίσω, η χαρά για τον άλλον μπορεί να μην εκφραστεί εύκολα, ακόμα κι αν υπάρχει σε κάποιο βαθμό.

## Όταν η σχέση δεν είναι τόσο “καθαρή” όσο νομίζουμε

Δεν είναι όλοι οι φίλοι στην ίδια ψυχολογική κατάσταση. Σε περιόδους πίεσης, ανασφάλειας ή προσωπικών δυσκολιών, η ικανότητα να χαρεί κάποιος για τον άλλον μειώνεται. Όχι επειδή δεν νοιάζεται, αλλά επειδή είναι εσωτερικά



απασχολημένοι. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου οι σχέσεις έχουν ανταγωνιστικό υπόβαθρο. Εκεί η επιτυχία του άλλου μπορεί να βιώνεται σχεδόν σαν απώλεια.

## Η χαρά θέλει χώρο

Η αληθινή χαρά για τον άλλον απαιτεί κάτι πιο δύσκολο απ' όσο φαίνεται: συναισθηματικό χώρο. Χώρο που δεν συγκρίνει συνεχώς, δεν μετράει "ποιος είναι μπροστά" και δεν μετατρέπει κάθε επιτυχία σε άτυπο διαγωνισμό.

## Τι μένει τελικά

Το ότι κάποιος φίλος δεν αντιδρούν όπως περιμένουμε δεν σημαίνει πάντα ότι δεν μας νοιάζονται. Συχνά σημαίνει ότι εκείνη τη στιγμή παλεύουν με τη δική τους εσωτερική σύγκριση.

Και αυτό που κάνει πραγματικά τη διαφορά στις σχέσεις δεν είναι μόνο το ποιος χαίρεται για εμάς, αλλά και το πόσο ώριμα μπορούμε να καταλάβουμε τι κρύβεται πίσω από τη σιωπή τους.

## Quiz:

### Οι φίλοι σου χαίρονται πραγματικά με τη χαρά σου;

1) Όταν μοιράζεσαι κάτι καλό, η αντίδραση τους είναι συνήθως:

- A. Ενθουσιασμός / χαμόγελο / ενδιαφέρον
- B. Ουδέτερη αντίδραση
- Γ. Αλλάζουν θέμα γρήγορα
- Δ. Δεν θυμάμαι να έχουν ενθουσιαστεί ιδιαίτερα

Αν απάντησες Β-Δ συχνά, κράτα σημείωση.

2) Όταν πετυχαίνεις κάτι, κάνουν συνήθως:

- A. Σε ρωτάνε λεπτομέρειες
- B. Λένε ένα τυπικό "μπράβο" και τέλος
- Γ. Το μειώνουν λίγο ("εντάξει δεν είναι και κάτι")
- Δ. Δεν αντιδρούν σχεδόν καθόλου

3) Μετά από μια δική σου χαρά, εσύ νιώθεις:

- A. Χαρούμενος και "γεμάτος"
- B. Λίγο άβολα που το είπες
- Γ. Σαν να έπρεπε να το υποβαθμίσεις
- Δ. Καλύτερα να μην το είχες πει

4) Το μοτίβο είναι:

- A. Σπάνιο, τυχαίο
- B. Μερικές φορές συμβαίνει
- Γ. Συμβαίνει συχνά
- Δ. Σχεδόν πάντα έτσι

## Τι σημαίνουν οι απαντήσεις σου;

**Πολλά Α** ⇒ Υγιείς σχέσεις, υπάρχει χώρος για χαρά

**Μίξη Α/Β** ⇒ OK σχέσεις, αλλά όχι πάντα συναισθηματικά "ανοιχτές"

**Πολλά Β/Γ** ⇒ Υπάρχει συναισθηματική απόσταση

**Πολλά Γ/Δ** ⇒ Ίσως δεν είναι ασφαλές περιβάλλον για να μοιράζεσαι χαρές

**Το πιο σημαντικό insight:** Δεν έχει σημασία μόνο ποιος είναι φίλος σου, αλλά: ποιος μπορεί να χαρεί μαζί σου χωρίς να μικρύνει εσένα ή τον εαυτό του.

## Ο Γρηγόρης παρουσιάζει τα Nutri Meals: Νέα σειρά γευμάτων υψηλής διατροφικής αξίας

Ο Γρηγόρης εμπλουτίζει τη γκάμα των προϊόντων του με τα νέα Nutri Meals, μια σειρά γευμάτων υψηλής διατροφικής αξίας που σχεδιάστηκε για όσους αναζητούν ισορροπημένες, θρεπτικές και γευστικές επιλογές στην καθημερινότητά τους.

Τα Nutri Meals συνδυάζουν ποιοτικές πρώτες ύλες, πρωτεΐνη και φυτικές ίνες, προσφέροντας ολοκληρωμένες διατροφικές προτάσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σύγχρονου τρόπου ζωής. Η νέα σειρά περιλαμβάνει δύο γευστικές επιλογές που ξεχωρίζουν τόσο για τη θρεπτική τους αξία όσο και για τους προσεγμένους συνδυασμούς υλικών.

Το Protein Boost συνδυάζει κοτόπουλο, μοτσαρέλα, ντοματίνια, ρόκα και citrus sauce, αποτελώντας μια χορταστική πρόταση πλούσια σε πρωτεΐνη, ιδανική για όσους αναζητούν ενέργεια και γεύση μέσα στην ημέρα τους.

Από την άλλη πλευρά, το Fiber Balance περιλαμβάνει φακές, μανούρι, καρότο, ρόκα, ντοματίνια και citrus sauce, προσφέροντας μια ισορροπημένη επιλογή, πηγή φυτικών ινών, για όσους επιθυμούν ποικιλία και δημιουργικούς γευστικούς συνδυασμούς.

Τα νέα Nutri Meals είναι ιδανικά για το γραφείο, το σπίτι ή για κατανάλωση on the go και διατίθενται σε επιλεγμένα καταστήματα Γρηγόρης, καθώς και μέσω του gregorys.gr και της εφαρμογής Gregory's e-order.

Με τη νέα αυτή προσθήκη, ο Γρηγόρης συνεχίζει να εξελίσσει την προϊοντική του πρόταση, συνδυάζοντας ποιότητα, γεύση και διατροφική αξία σε επιλογές που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες των καταναλωτών.



## Παγκόσμια Μέρα

### Pink Flamingo Day: Το πιο ροζ πουλί του πλανήτη έχει τη δική του γιορτή!



Σήμερα γιορτάζουμε το Pink Flamingo Day, μια ημέρα αφιερωμένη σε ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα και φωτογενή πλάσματα της φύσης. Με το εντυπωσιακό ροζ χρώμα του, τα λεπτά πόδια και τη χαρακτηριστική στάση στο ένα πόδι, το φλαμίνγκο έχει γίνει σύμβολο εξωτισμού, καλοκαιρινής διάθεσης και ανεμελιάς.

#### Ήξερες ότι...

- Τα φλαμίνγκο δεν γεννιούνται ροζ; Τα μικρά τους έχουν γκρι ή λευκό χρώμα και αποκτούν τη ροζ απόχρωσή τους από τις καροτενοειδείς χρωστικές που περιέχονται στις γαρίδες και στα φύκια που τρώνε.
- Μπορούν να σταθούν στο ένα πόδι για ώρες χωρίς να κουράζονται, χάρη σε έναν ειδικό μηχανισμό στις αρθρώσεις τους που «κλειδώνει» το πόδι στη θέση του.
- Υπάρχουν έξι διαφορετικά είδη φλαμίνγκο στον κόσμο, από την Αφρική και τη Νότια Αμερική μέχρι την Ασία και τη Μεσόγειο.
- Τα μεγαλύτερα σμήνη μπορεί να ξεπερνούν τις 100.000 πουλιά, δημιουργώντας εντυπωσιακά ροζ «χαλιά» σε λίμνες και υδροτόπους.
- Στην Ελλάδα μπορούμε να τα δούμε σε περιοχές όπως οι λιμνοθάλασσες του Μεσολογίου, ο Αμβρακικός Κόλπος και η λίμνη Κερκίνη.

Το Pink Flamingo Day μάς θυμίζει ότι η φύση κρύβει μοναδικά θαύματα. Και ίσως το πιο όμορφο μήνυμα των φλαμίνγκο είναι ότι πολλές φορές η διαφορετικότητα είναι αυτό που μας κάνει πραγματικά ξεχωριστούς.



**Γιάννης Χρύσου.**

**Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος,**

Σπουδές στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Διαιτολόγος στο τμήμα διατροφής και αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας, στο Παιδιατρικό Τμήμα του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, στο Μαρούσι.

Παράλληλα διατηρεί προσωπικό Διαιτολογικό Γραφείο, στο Μαρούσι.

# Διατροφή στην εποχή των φαρμάκων κατά της παχυσαρκίας: νέες ανάγκες, νέες προτεραιότητες



## Η άνοδος των GLP-1: Μια φαρμακευτική επανάσταση

Τα τελευταία χρόνια, μια νέα κατηγορία φαρμάκων έχει αλλάξει σημαντικά το τοπίο στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Τα λεγόμενα GLP-1, με εμπορικά ονόματα όπως Ozempic, Wegovy, Mounjaro κ.α., εγκρίθηκαν αρχικά για τον διαβήτη τύπου 2 και στη συνέχεια άρχισαν να χρησιμοποιούνται και στη θεραπεία της παχυσαρκίας, γνωρίζοντας εκρηκτική αύξηση στη χρήση τους παγκοσμίως.

## Πώς λειτουργούν: Ο μηχανισμός της «σιωπής» της πείνας

Τα GLP-1 φάρμακα μιμούνται τη δράση της ορμόνης GLP-1, που παράγεται φυσιολογικά από τον οργανισμό μετά το φαγητό. Με απλά λόγια: επιβραδύνουν την πέψη, βοηθούν στη ρύθμιση της ινσουλίνης και στέλνουν στον εγκέφαλο

το μήνυμα του κορεσμού, μειώνοντας έτσι δραστικά την αίσθηση της πείνας.

Το αποτέλεσμα είναι μία έντονη αλλαγή στη διατροφική συμπεριφορά: οι χρήστες τρώνε σημαντικά λιγότερο, πολλές φορές χωρίς να το καταλαβαίνουν. Άμεσο αποτέλεσμα είναι η απώλεια βάρους. Αρχικά, το αποτέλεσμα μοιάζει ιδανικό: η πείνα υποχωρεί, οι θερμίδες πέφτουν και το βάρος μειώνεται.

Ωστόσο, το σώμα δεν γνωρίζει αν η μείωση της τροφής είναι εκούσια ή φαρμακευτικά υποβοηθούμενη. Και εδώ ξεκινά μια σημαντική ανησυχία για τους ειδικούς.

## Ο κρυμμένος κίνδυνος: Η υποθρεψία σε σώμα που αδυνατίζει

Η έντονη μείωση της θερμιδικής πρόσληψης δεν σημαίνει ότι μειώνονται αντίστοιχα και οι θρεπτικές ανάγκες του οργανισμού. Το σώμα συνεχίζει να χρειάζεται



ποικιλία θρεπτικών συστατικών για την εύρυθμη λειτουργία του. Έρευνες σε χρήστες GLP-1 έχουν καταγράψει ελλείψεις σε πρωτεΐνη, βιταμίνη D, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, βιταμίνη B12 και βιταμίνη C, που μπορεί να συνδεθούν με απώλεια μυϊκής μάζας, επιβράδυνση του μεταβολισμού, κόπωση, μυϊκή αδυναμία, ευθραυστότητα των οστών και μειωμένη γνωστική διαύγεια, ακόμη και σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα.

Ο συνδυασμός λοιπόν αδυνατίσματος χωρίς επαρκή θρέψη δημιουργεί ένα παράδοξο: αν δεν ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα, υπάρχει ο κίνδυνος να αντικατασταθεί ένα πρόβλημα υγείας, η παχυσαρκία, με ένα άλλο, την υποθρεψία.

### Η νέα διατροφική στρατηγική: ποιότητα έναντι ποσότητας

Η εποχή των GLP-1 απαιτεί μια νέα φιλοσοφία για τη διατροφή: όταν τρώμε λίγο, κάθε μπουκιά πρέπει να μετράει περισσότερο από ποτέ. Στόχος δεν είναι απλώς η κάλυψη των θερμίδων, αλλά η επιλογή τροφών με υψηλή θρεπτική αξία.

### Οι βασικές αρχές μιας τέτοιας διατροφής είναι:

**Επαρκής πρωτεΐνη:** 1,2 έως 2,0 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό ιδανικού σωματικού βάρους την ημέρα, κατανεμημένη ισόποσα σε κάθε γεύμα. Αυτό αντιστοιχεί σε περίπου 80-100 γρ. ημερησίως για τον μέσο ενήλικα, ποσότητα υψηλότερη από τη γενική σύσταση των 0,8 γρ./κιλό.



**Ωφέλιμα λιπαρά:** Τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη (ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηροί καρποί, λιπαρά ψάρια) υποστηρίζουν την καρδιαγγειακή υγεία, συμβάλλουν στην ορμονική λειτουργία και βοηθούν το αίσθημα κορεσμού.



**Φυτικές ίνες:** Στόχος είναι η πρόσληψη τουλάχιστον 21-30 γρ. ημερησίως. Οι φυτικές ίνες μειώνουν τη δυσκοιλιότητα (μία συχνή παρενέργεια των GLP-1), υποστηρίζουν το μικροβίωμα και ρυθμίζουν το σάκχαρο.



**Πλούτος μικροθρεπτικών συστατικών:** Έμφαση σε τρόφιμα με υψηλή συγκέντρωση βιταμινών και μετάλλων ανά θερμίδα.



### Τρόφιμα-Σύμμαχοι για το Καθημερινό Διαιτολόγιο

Όταν οι ποσότητες φαγητού μειώνονται, είναι σημαντικό να επιλέγονται τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και μέταλλα ανά θερμίδα.

**Πρωτεϊνούχα τρόφιμα – δομικά υλικά για ένα ισχυρό σώμα:** Για την κάλυψη των αναγκών σε πρωτεΐνη, εκτός από πουλερικά και άπαχο κρέας, προσθέστε στο διαιτολόγιο σας αυγά, γιαούρτι, όσπρια και λιπαρά ψάρια. Τα τρόφιμα αυτά προσφέρουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, μαζί με βιταμίνη B12, βιταμίνη D,



προβιοτικά βακτήρια για την ενίσχυση της εντερικής λειτουργίας και υγιεινά και απαραίτητα λιπαρά οξέα. Τα όσπρια εκτός από πρωτεΐνη προσφέρουν και φυτικές ίνες, που υποστηρίζουν το εντερικό μικροβίωμα.

**Το ταχίνι — ένας διατροφικός θησαυρός για τη νέα εποχή:** Το ταχίνι, το οποίο είναι 100% αλεσμένο σουσάμι, αποτελεί ένα εξαιρετικό παράδειγμα τρόφιμου με υψηλή θρεπτική πυκνότητα. Μια κουταλιά της σούπας (~15 γρ.) παρέχει περίπου 3 γρ. φυτικής πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, πλούσια σε αμινοξέα και εύκολα βιοδιαθέσιμη ακόμη και από άτομα με γαστρεντερική ευαισθησία. Τα λιπαρά του είναι κατά κύριο λόγο μονοακόρεστα και πολυακόρεστα — το ίδιο προφίλ με το ελαιόλαδο — και δρουν ευεργετικά στη χοληστερόλη και στη φλεγμονή.

Ιδιαίτερα σημαντική είναι η περιεκτικότητά του σε ασβέστιο — από τις υψηλότερες που συναντούμε σε φυτική τροφή — καθώς και σε μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σίδηρο, φώσφορο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β (ιδίως Β1 και Β6). Επίσης περιέχει σεσαμίνη και σεσαμόληνη, δύο λιγνάνες (φυτικές ενώσεις) με ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, οι οποίες έχουν συνδεθεί σε μελέτες με ευνοϊκή επίδραση στον μεταβολισμό των λιπιδίων και την καρδιαγγειακή προστασία. Φυτικές ίνες, βιταμίνη Ε και χολίνη συμπληρώνουν το πλούσιο διατροφικό προφίλ.

**Φυλλώδη Λαχανικά (Σπανάκι, Κέιλ, Ρόκα) και φρούτα:** Ακόμα και μικρή ποσότητα καθημερινά, είναι καθοριστική. Ελάχιστες θερμίδες με μέγιστη θρεπτική αξία. Πλούσια σε σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και αντιοξειδωτικές βιταμίνες (C, K).



### **Συμπέρασμα: λιγότερο, αλλά καλύτερο**

Τα GLP-1 φάρμακα αποτελούν αναμφίβολα μια επαναστατική εξέλιξη στη θεραπεία της παχυσαρκίας. Η ικανότητά τους να «σιωπούν» την ανεξέλεγκτη πείνα δίνει σε εκατομμύρια ανθρώπους μια νέα αφετηρία στην προσπάθεια απώλειας βάρους. Ωστόσο, η φαρμακευτική αγωγή από μόνη της δεν αρκεί και χρειάζεται να συνοδεύεται από συνειδητές διατροφικές επιλογές.

Η νέα πρόκληση δεν είναι μόνο «τι να αποφεύγω» αλλά «τι να επιλέγω»: τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη, ωφέλιμα λιπαρά, φυτικές ίνες και μικροθρεπτικά συστατικά που θα συντηρήσουν τον μυϊκό ιστό, θα τροφοδοτήσουν τον μεταβολισμό και θα προστατεύσουν την υγεία μακροπρόθεσμα. Σε αυτή τη νέα εξίσωση, η ποιότητα της τροφής γίνεται πιο σημαντική από ποτέ.



## PAF Rooftop Takeover at Mosaikon: Το αγαπημένο spot του Παγκρατίου ανεβαίνει στην ταράτσα της Αθήνας

Το PAF μεταφέρει φέτος το καλοκαίρι την ξεχωριστή του ενέργεια από την πλατεία Βαρνάβα σε μία από τις πιο εντυπωσιακές ταράτσες του κέντρου της Αθήνας. Με το νέο PAF Rooftop Takeover at Mosaikon, το αγαπημένο concept αποκτά μια νέα, καλοκαιρινή διάσταση, με φόντο την Ακρόπολη και πανοραμική θέα στην πόλη.

Οι χαρακτηριστικές ζύμες 72 ωρών, οι δημιουργικές πίτσες και η ανεπιτήδευτη φιλοσοφία που καθιέρωσαν το PAF ως σημείο αναφοράς για τους λάτρεις του καλού φαγητού, συναντούν ένα rooftop περιβάλλον σχεδιασμένο γύρω από τα αθηναϊκά ηλιοβασιλέματα, τη μουσική και τη χαλαρή καλοκαιρινή διάθεση.

Την εμπειρία συμπληρώνουν τα cocktails της Πόπης Σεβαστού, με signature δημιουργίες, aperitivo επιρροές και δροσερές καλοκαιρινές προτάσεις που σχεδιάστηκαν αποκλειστικά για το rooftop του Mosaikon. Το αποτέλεσμα είναι ένας συνδυασμός γεύσεων και ατμόσφαιρας που αποτυπώνει ιδανικά το καλοκαίρι στην πόλη.

Το menu περιλαμβάνει επιλεγμένες signature και special pizzas του PAF, μαζί με cocktails και spritzes, δημιουργώντας ένα ανοιχτό all-day σημείο συνάντησης πάνω από το κέντρο της Αθήνας. Το project λειτουργεί ως φυσική συνέχεια του PAF στο Παγκράτι, διατηρώντας τον αυθεντικό του χαρακτήρα και προσθέτοντας νέες γευστικές πινελιές ειδικά σχεδιασμένες για τη νέα τοποθεσία.

Από το ηλιοβασίλεμα μέχρι αργά το βράδυ, το PAF Rooftop Takeover at Mosaikon φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν από τους πιο ζωντανούς καλοκαιρινούς προορισμούς της πόλης, συνδυάζοντας γεύση, θέα και αθηναϊκή αύρα σε ένα μοναδικό rooftop experience.

## Η τέχνη του ελληνικού καλοκαιριού συναντά τη φιλοξενία στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens



Το Four Seasons Astir Palace Hotel Athens παρουσιάζει φέτος το καλοκαίρι μια ανανεωμένη εκδοχή της εμβληματικής Zolotas Beach, μετατρέποντας έναν από τους πιο ξεχωριστούς προορισμούς της Αθηναϊκής Ριβιέρας σε μια εμπειρία που συνδυάζει γαστρονομία, τέχνη και design.

Από τις 18 Ιουνίου, η ιδιωτική παραλία φιλοξενεί ένα αποκλειστικό υπαίθριο εστιατόριο περιορισμένης χωρητικότητας, προσφέροντας μια ατμοσφαιρική εμπειρία δίπλα στη θάλασσα. Την καλλιτεχνική επιμέλεια του χώρου υπογράφει η Ριάννα Κούνου, ιδρύτρια του διεθνώς αναγνωρισμένου fashion brand RIANNA + NINA, αντλώντας έμπνευση από τις προσωπικές της αναμνήσεις από τα καλοκαίρια στον Αστέρα.

Το νέο μενού, που δημιούργησε ο Chef Θοδωρής Παπανικολάου σε συνεργασία με τη Ριάννα, αναδεικνύει την ελληνική παράδοση μέσα από πιάτα που μαγειρεύονται σε ανοιχτή φωτιά parrilla, με πρωταγωνιστές αυθεντικές γεύσεις και εκλεκτές πρώτες ύλες.

Παράλληλα, ο χώρος ντύνεται με αποκλειστικά υφάσματα, χειροποίητες λεπτομέρειες και χαρακτηριστικά μοτίβα της RIANNA + NINA, δημιουργώντας ένα σκηνικό που αποπνέει την ανεπιτήδευτη κομψότητα του ελληνικού καλοκαιριού.

Η νέα εμπειρία της Zolotas Beach αποτελεί έναν ξεχωριστό φόρο τιμής στην ελληνική φιλοξενία, τη δημιουργικότητα και τις αυθεντικές καλοκαιρινές αναμνήσεις, προσφέροντας στους επισκέπτες μια μοναδική εμπειρία στην καρδιά της Αθηναϊκής Ριβιέρας.

# Μπορούμε να “βλέπουμε” με ήχο; Η επιστήμη πίσω από τον ανθρώπινο ηχοεντοπισμό



Δεν είναι σενάριο επιστημονικής φαντασίας ούτε υπερβολή. Ο ανθρώπινος ηχοεντοπισμός (echolocation) είναι ένα πραγματικό φαινόμενο που μελετάται επιστημονικά εδώ και χρόνια και το 2026 επανήλθε στο προσκήνιο μέσα από νέες νευροεπιστημονικές έρευνες.

Η ιδέα είναι απλή αλλά εντυπωσιακή: ορισμένοι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιούν ήχους για να «αντιλαμβάνονται» τον χώρο γύρω τους. Συνήθως παράγουν σύντομα «κλικ» με τη γλώσσα και στη συνέχεια αξιοποιούν τις ανακλάσεις του ήχου για να καταλάβουν πού βρίσκονται αντικείμενα, τοίχοι ή εμπόδια. Αυτό που κάνει το φαινόμενο πραγματικά ενδιαφέρον δεν είναι ο ήχος καθαυτός, αλλά ο τρόπος που τον επεξεργάζεται ο εγκέφαλος.

## Ο εγκέφαλος που μετατρέπει τον ήχο σε χώρο

Σε πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο eNeuro, ερευνητές εξέτασαν πώς οι άνθρωποι συλλέγουν και συνδυάζουν πληροφορίες από διαδοχικές ηχητικές ανακλάσεις κατά τον ηχοεντοπισμό. Το βασικό εύρημα δεν ήταν ότι οι άνθρωποι «βλέπουν με ήχο», όπως συχνά γράφεται εντυπωσιακά, αλλά ότι ο εγκέφαλος μπορεί να δημιουργεί σταδιακά έναν νοητικό χάρτη του χώρου από διαδοχικά ηχητικά σήματα.

Κάθε click δεν δίνει μια πλήρη εικόνα. Αντίθετα, προσφέρει ένα μικρό κομμάτι πληροφορίας. Ο εγκέφαλος συνδυάζει αυτά τα κομμάτια σε πραγματικό χρόνο, σαν να συναρμολογεί ένα παζλ, μέχρι να σχηματιστεί μια συνεκτική αίσθηση του περιβάλλοντος.

## Η δύναμη της νευροπλαστικότητας

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία της έρευνας γύρω από τον ηχοεντοπισμό αφορά το τι συμβαίνει στον εγκέφαλο. Προηγούμενες νευροαπεικονιστικές μελέτες έχουν δείξει ότι σε έμπειρους χρήστες ηχοεντοπισμού μπορούν να ενεργοποιηθούν ακόμη και περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με την οπτική επεξεργασία. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο εγκέφαλος «μετατρέπει» τον ήχο σε εικόνα. Σημαίνει κάτι πιο σημαντικό: ότι επαναχρησιμοποιεί νευρωνικά δίκτυα για να επεξεργαστεί χωρική πληροφορία με έναν διαφορετικό τρόπο.

Αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα νευροπλαστικότητας. Ο εγκέφαλος δεν είναι στατικός ούτε περιορισμένος σε μία μόνο λειτουργία. Αντίθετα, μπορεί να προσαρμόζεται και να αναδιοργανώνει τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον κόσμο, όταν του δοθεί η κατάλληλη εκπαίδευση και ανάγκη. Αναπτύσσεται μια εξαιρετικά εξελιγμένη χωρική αντίληψη: αποστάσεις, εμπόδια, σχήματα και κίνηση μέσα στον χώρο. Με άλλα λόγια, μια «αίσθηση του χώρου» βασισμένη στον ήχο.

## Γιατί αυτό αλλάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε την αντίληψη

Η πραγματική σημασία αυτών των ευρημάτων δεν είναι ότι κάποιος άνθρωπος αποκτούν μια «υπερδύναμη». Είναι ότι αποκαλύπτεται πόσο εύπλαστος είναι ο ανθρώπινος εγκέφαλος. Αυτό που θεωρούμε σταθερά αισθητηριακά όρια — όπως η όραση ή η ακοή — δεν είναι τόσο απόλυτα όσο πιστεύαμε. Υπό συγκεκριμένες συνθήκες, ο εγκέφαλος μπορεί να επαναχρησιμοποιήσει υπάρχοντα συστήματα για να δημιουργήσει νέους τρόπους αντίληψης του κόσμου.



semiology

## Semiology: Η Désérance υποδέχεται το καλοκαίρι με φως, άνεση και διαχρονικό στιλ

Η συλλογή Désérance του ελληνικού fashion brand Semiology αποκτά τη πιο φωτεινή και ανέμελη εκδοχή της, μεταφέροντας τη νομαδική έμπνευση της ερήμου σε μια καλοκαιρινή γκαρνταρόμπα γεμάτη ελευθερία, φυσικότητα και λειτουργικότητα.

Σχεδιασμένη για να ακολουθεί τους ρυθμούς της σύγχρονης γυναίκας από την πόλη έως τις διακοπές, η Désérance συνδυάζει άνεση και κομψότητα μέσα από ευέλικτα κομμάτια που προσαρμόζονται εύκολα σε κάθε στιγμή της ημέρας. Ανάλαφρα κιμονό, λινά co-ords, αέρινα παντελόνια, φορέματα με χαλαρές γραμμές και εντυπωσιακά overs δημιουργούν μια ολοκληρωμένη capsule συλλογή που φοριέται από το πρωί μέχρι το βράδυ.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις φυσικές υφές και στα ποιοτικά υφάσματα. Λινό, βαμβακερή γάζα, μουσελίνα, βισκόζη και οργάντζα χαρίζουν δροσιά, άνεση και κίνηση ακόμη και στις πιο ζεστές ημέρες του καλοκαιριού, ενώ χειροποίητες λεπτομέρειες, κεντήματα και φυσικές πτυχώσεις αναδεικνύουν τη φροντίδα που κρύβεται πίσω από κάθε δημιουργία.

Η χρωματική παλέτα της συλλογής αντλεί έμπνευση από τη φύση, συνδυάζοντας αποχρώσεις της άμμου και του λευκού με θερμούς τόνους terracotta και κεχριμπαριού, ενώ το βαθύ μπλε προσθέτει φρεσκάδα και ισορροπία.

Πιστή στη φιλοσοφία της βιωσιμότητας, η Semiology χρησιμοποιεί υφάσματα με χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, όπως το LENZING™ ECOVERO™, που προέρχεται από πιστοποιημένες και ανανεώσιμες πηγές ξυλείας.

Η νέα Désérance είναι μια ωδή στο καλοκαίρι, τη φυσική κομψότητα και την ελευθερία της κίνησης.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://semiology.gr>

## Pharmasept Hygienic: Στοχευμένη φροντίδα και ενυδάτωση για τις ανάγκες της επιδερμίδας το καλοκαίρι



Η PHARMASEPT, με 30 χρόνια εξειδίκευσης στη φροντίδα της επιδερμίδας, παρουσιάζει τη σειρά Hygienic, μια ολοκληρωμένη πρόταση καθημερινής υγιεινής και περιποίησης που ανταποκρίνεται στις αυξημένες ανάγκες της επιδερμίδας κατά τη θερινή περίοδο.

Καθώς η ζέστη, η εφίδρωση και οι εξωτερικοί παράγοντες επηρεάζουν την ισορροπία του δέρματος, η σειρά συνδυάζει αποτελεσματικό καθαρισμό, προστασία και εντατική ενυδάτωση. Το Hygienic Shower Cream αποτελεί ένα εξειδικευμένο αφρόλουτρο καθημερινής χρήσης με Δίπλωμα Ευρεσιτεχνίας Καθαρισμού & Απόσπησης, του οποίου η αποτελεσματικότητα έχει επιβεβαιωθεί μέσω κλινικής μελέτης. Προσφέρει αποδεδειγμένη αποσμητική δράση, συμβάλλει στην καθαρή εφίδρωση χωρίς δυσάρεστες οσμές και ενισχύει την αντιμικροβιακή προστασία της επιδερμίδας.

Με pH 5.5, χωρίς σαπούνι και αλκάλια, είναι κατάλληλο για σώμα, πρόσωπο και ευαίσθητη περιοχή, ενώ η σύνθεσή του με φυτικά εκχυλίσματα και βιταμίνες συμβάλλει στην προστασία του δερματικού φραγμού. Παράλληλα, διατίθεται και σε eco-friendly refill pouch, μειώνοντας έως και 70% τη χρήση πλαστικού.

Τη φροντίδα συμπληρώνει το Hygienic Ultra Hydra Lotion, ένα γαλάκτωμα σώματος εντατικής ενυδάτωσης με τεχνολογία Hydagen® aquaporin, Υαλουρονικό Οξύ και Προβιταμίνη B5. Η κλινική του μελέτη καταγράφει αύξηση της ενυδάτωσης της επιδερμίδας κατά 75% μέσα σε μόλις 30 λεπτά από την εφαρμογή.

Η σειρά Hygienic της PHARMASEPT διατίθεται σε φαρμακεία και επιλεγμένα καταστήματα καλλυντικών.



## VENETI: 50 χρόνια δημιουργίας, ποιότητας και εμπιστοσύνης

Η VENETI γιορτάζει φέτος 50 χρόνια συνεχούς παρουσίας στον χώρο των υλικών και των premium λύσεων για το μπάνιο, την κουζίνα, τα δάπεδα και τις αρχιτεκτονικές εφαρμογές, συμπληρώνοντας μισό αιώνα ανάπτυξης, καινοτομίας και σταθερής σχέσης εμπιστοσύνης με πελάτες και συνεργάτες.

Από το 1976 έως σήμερα, η εταιρεία έχει συνδέσει το όνομά της με έργα υψηλών προδιαγραφών σε όλη την Ελλάδα, προσφέροντας προϊόντα που συνδυάζουν ποιότητα, αισθητική και λειτουργικότητα. Με τρεις σύγχρονους εκθεσιακούς χώρους και ένα ισχυρό δίκτυο συνεργασιών με κορυφαίους ελληνικούς και διεθνείς οίκους, η VENETI συνεχίζει να επενδύει στην καινοτομία και την ολοκληρωμένη εξυπηρέτηση, παρέχοντας εξατομικευμένες λύσεις για κάθε ανάγκη.

Η συμπλήρωση των 50 χρόνων αποτελεί έναν σημαντικό σταθμό στην πορεία της εταιρείας, αλλά και αφετηρία για το μέλλον. Με συνέπεια, τεχνογνωσία και διαρκή προσαρμογή στις απαιτήσεις της αγοράς, η VENETI συνεχίζει να δημιουργεί χώρους που εμπνέουν.

Με αφορμή την επέτειο, η εταιρεία προσφέρει ειδικές εκπτώσεις και προνόμια σε επιλεγμένα προϊόντα από τις 20 Ιουνίου έως τις 8 Αυγούστου, δίνοντας στο κοινό την ευκαιρία να αναβαθμίσει τον χώρο του με την ποιότητα και την αισθητική που χαρακτηρίζουν τη VENETI εδώ και πέντε δεκαετίες.

50 χρόνια VENETI. Ένα ταξίδι που συνεχίζεται.

## Michelle Obama: Ένας συγκινητικός φόρος τιμής στη μητέρα της μέσα από τη μόδα



Η μόδα μπορεί να αποτελέσει έναν ισχυρό τρόπο έκφρασης συναισθημάτων και αναμνήσεων, και η Michelle Obama το απέδειξε με τον πιο προσωπικό τρόπο. Κατά την εμφάνισή της στα εγκαίνια του Barack Obama Presidential Center στο Σικάγο, η πρώην Πρώτη Κυρία των ΗΠΑ επέλεξε να τιμήσει τη μνήμη της μητέρας της, Marian Robinson, μέσα από μια ξεχωριστή ενδυματολογική επιλογή.

Η Michelle Obama εμφανίστηκε φορώντας μια custom μίντι φούστα του οίκου Acne Studios, πάνω στην οποία απεικονιζόταν ένα αγαπημένο πορτρέτο της μητέρας της, η οποία έφυγε από τη ζωή το 2024. Το ιδιαίτερο αυτό κομμάτι βασίστηκε σε σχέδιο της συλλογής Φθινόπωρο/Χειμώνας 2026 του brand, προσαρμοσμένο ειδικά για την περίπτωση.

Συνδυάζοντας τη φούστα με γκρι τοπ, καφέ λουστρίνι γόβες και διακριτικά αξεσουάρ, η Michelle Obama μετέτρεψε την εμφάνισή της σε έναν συγκινητικό φόρο τιμής. Μάλιστα, κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης αποκάλυψε πως ο Barack Obama αντιλήφθηκε μόλις λίγα λεπτά πριν από την ομιλία του τη συμβολική σημασία της φούστας, γεγονός που τον συγκίνησε ιδιαίτερα.

Η Marian Robinson, η οποία μεγάλωσε στη νότια πλευρά του Σικάγο, υπήρξε καθοριστική παρουσία στη ζωή της οικογένειας Obama. Με αυτή την ξεχωριστή εμφάνιση, η Michelle Obama απέδειξε πως η μόδα μπορεί να αφηγηθεί ιστορίες, να διατηρήσει ζωντανές αναμνήσεις και να μεταφέρει μηνύματα αγάπης πέρα από τον χρόνο.



## HOKA Skyward X: Το «απαγορευμένο» running shoe γίνεται πιο προσιτό από ποτέ

Η HOKA μειώνει την τιμή ενός από τα πιο πολυσυζητημένα μοντέλα της, του Skyward X, προσφέροντας στους δρομείς την ευκαιρία να αποκτήσουν ένα προηγμένο παπούτσι υψηλών επιδόσεων σε πιο προσιτό κόστος.

Το Skyward X ξεχώρισε από την πρώτη στιγμή της κυκλοφορίας του το 2024, καθώς η εξαιρετικά υψηλή σόλα των 48 χιλιοστών ξεπέρασε το επιτρεπόμενο όριο των 40 χιλιοστών που έχει θεσπίσει η World Athletics για επίσημους αγώνες δρόμου. Αν και αυτό το καθιστά μη επιλέξιμο για συγκεκριμένες διοργανώσεις, για τους περισσότερους δρομείς μεταφράζεται σε ακόμα μεγαλύτερη απορρόφηση κραδασμών και αυξημένη άνεση στις καθημερινές προπονήσεις.

Το μοντέλο διαθέτει πλάκα ανθρακονημάτων σε όλο το μήκος του παπουτσιού και ενδιάμεση σόλα δύο στρώσεων, συνδυάζοντας αφρό PEBA υψηλής απόκρισης με supercritical EVA για δυναμική επιστροφή ενέργειας και πιο ομαλό διασκελισμό. Η συγκεκριμένη τεχνολογία προσφέρει μια αίσθηση ώθησης που συναντά κανείς συνήθως σε αγωνιστικά μοντέλα.

Με την κυκλοφορία του νέου Skyward X 2, η HOKA διαθέτει πλέον το αρχικό Skyward X σε μειωμένη τιμή 180 δολαρίων από 225 δολάρια, δηλαδή περίπου 155 ευρώ από 194 ευρώ αντίστοιχα. Η διαθεσιμότητα σε χρώματα και μεγέθη αναμένεται να περιορίζεται σταδιακά, καθώς η νέα γενιά του μοντέλου περνά στο προσκήνιο.

Το HOKA Skyward X διατίθεται μέσω του επίσημου δικτύου της HOKA και επιλεγμένων συνεργατών, ενώ η διαθεσιμότητά του στην ελληνική αγορά ενδέχεται να διαφοροποιείται ανάλογα με το κατάστημα.

## Certina DS Super PH2000M: Επαγγελματικό καταδυτικό ρολόι τιτανίου με αντοχή έως 2.000 μέτρα



Η Certina παρουσιάζει το νέο DS Super PH2000M, ένα εντυπωσιακό αυτόματο καταδυτικό ρολόι που ανεβάζει τον πήχη στις επιδόσεις, συνδυάζοντας επαγγελματικές προδιαγραφές, ρετρό αισθητική και ιδιαίτερα ανταγωνιστική τιμή.

Το νέο μοντέλο διαθέτει υδατοστεγανότητα έως και 2.000 μέτρα, διπλασιάζοντας την αντοχή του προκατόχου του και καθιστώντας το ένα από τα πιο ικανά dive watches της κατηγορίας του. Η κάσα από τιτάνιο 43 χιλιοστών ενσωματώνει το προηγμένο σύστημα προστασίας Extreme Shock Resistance, ενώ διαθέτει βαλβίδα διαφυγής ηλίου και περιστρεφόμενη στεφάνη από κεραμικό υλικό για μέγιστη ανθεκτικότητα.

Στο εσωτερικό του βρίσκεται ο αυτόματος μηχανισμός ETA Caliber 80.611 της οικογένειας Powermatic 80, με εφεδρεία ισχύος 80 ωρών και ελατήριο Nivachron για αυξημένη αντοχή στα μαγνητικά πεδία.

Η συλλογή περιλαμβάνει τέσσερις εκδόσεις, μεταξύ των οποίων και μια περιορισμένη συνεργασία με τη Sea Turtle Conservancy, εμπνευσμένη από την προστασία των θαλάσσιων χελωνών. Οι χαρακτηριστικές λεπτομέρειες και οι έντονες χρωματικές επιλογές ενισχύουν τον vintage χαρακτήρα της σειράς.

Το Certina DS Super PH2000M είναι ήδη διαθέσιμο μέσω του διεθνούς δικτύου συνεργατών της εταιρείας με τιμή 1.535 δολάρια, περίπου 1.330 ευρώ. Κάθε έκδοση συνοδεύεται από μπρασελέ τιτανίου, ενώ επιλεγμένα μοντέλα περιλαμβάνουν και δεύτερο λουράκι για ακόμη μεγαλύτερη ευελιξία χρήσης.

## Ο premium ήχος τώρα πιο αναβαθμισμένος από ποτέ: Νέα Luna 2 & Soundsticks 5



Η WaveMotion A.E., επίσημος διανομέας της harman/kardon στην Ελλάδα, ανακοινώνει την άφιξη των νέων Luna 2 και Soundsticks 5, δύο προτάσεων που συνδυάζουν κορυφαία ποιότητα ήχου, σύγχρονο σχεδιασμό και προηγμένη τεχνολογία.

Το νέο harman/kardon Luna 2 αποτελεί τον ιδανικό σύντροφο για κάθε καλοκαιρινή εξόρμηση. Το φορητό Bluetooth ηχείο προσφέρει πλούσιο, ισορροπημένο ήχο, εντυπωσιακή αυτονομία και κομψή αισθητική, επιτρέποντας στους χρήστες να απολαμβάνουν την αγαπημένη τους μουσική όπου κι αν βρίσκονται. Η ανθεκτική κατασκευή και η ευκολία μεταφοράς το καθιστούν ιδανική επιλογή για ταξίδια, παραλία και outdoor δραστηριότητες.

Για όσους αναζητούν μια ολοκληρωμένη premium εμπειρία ήχου στο σπίτι, τα νέα Soundsticks 5 επαναπροσδιορίζουν το εμβληματικό design που έχει συνδέσει το όνομά του με τη harman/kardon. Με εντυπωσιακή διαφανή σχεδίαση, ισχυρή απόδοση και καθηλωτικό ήχο, το νέο σύστημα ηχείων προσφέρει μια μοναδική εμπειρία ακρόασης που αναβαθμίζει κάθε χώρο.

Με τα Luna 2 και Soundsticks 5, η harman/kardon συνεχίζει να επενδύει στην καινοτομία και την υψηλή αισθητική, προσφέροντας προϊόντα που απευθύνονται σε όσους δεν συμβιβάζονται ούτε στον ήχο ούτε στον σχεδιασμό.

Τα νέα μοντέλα είναι διαθέσιμα στην ελληνική αγορά μέσω του δικτύου συνεργατών της WaveMotion.

## Kumho Ecsta Sport A/S: Υψηλές επιδόσεις για όλες τις εποχές με εξαιρετική σχέση αξίας-τιμής

Η Kumho παρουσιάζει το νέο Ecsta Sport A/S, ένα ελαστικό υψηλών επιδόσεων για όλες τις εποχές, σχεδιασμένο για οδηγούς που αναζητούν δυναμική οδήγηση χωρίς συμβιβασμούς στην άνεση και την καθημερινή πρακτικότητα.

Το νέο μοντέλο έρχεται να ενισχύσει την κατηγορία των ultra-high-performance all-season ελαστικών, προσφέροντας αξιόπιστη συμπεριφορά σε στεγνό και βρεγμένο οδόστρωμα, αλλά και εντυπωσιακές επιδόσεις σε χαμηλές θερμοκρασίες και χειμερινές συνθήκες. Σύμφωνα με τις πρώτες δοκιμές, το Ecsta Sport A/S ξεχωρίζει για το χαμηλό επίπεδο θορύβου, την άμεση απόκριση στο τιμόνι και την εξαιρετική πρόσφυση σε ένα ευρύ φάσμα καιρικών συνθηκών.



Με δείκτη ταχύτητας 98Y, το ελαστικό είναι πιστοποιημένο για ταχύτητες έως και 300 χλμ./ώρα, καλύπτοντας τις απαιτήσεις σύγχρονων spor και premium οχημάτων. Παράλληλα, η βελτιωμένη σύνθεση πέλματος και η προηγμένη σχεδίαση συμβάλλουν σε αυξημένη διάρκεια ζωής και σταθερή απόδοση σε βάθος χρόνου.

Το Kumho Ecsta Sport A/S τοποθετείται ως μια ιδιαίτερα ανταγωνιστική εναλλακτική απέναντι σε ακριβότερες προτάσεις της αγοράς, προσφέροντας αντίστοιχο επίπεδο επιδόσεων με σημαντικό οικονομικό όφελος. Σύμφωνα με την εταιρεία, η τιμή του μπορεί να είναι έως και 40-60 δολάρια χαμηλότερη ανά ελαστικό σε σχέση με αντίστοιχα premium μοντέλα.

Το νέο Kumho Ecsta Sport A/S είναι διαθέσιμο μέσω επιλεγμένων συνεργατών και εξειδικευμένων καταστημάτων ελαστικών.

quote of the day

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΔΕΝ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΝΤΑΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΝΤΑΙ ΑΚΟΜΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΜΕ ΤΗ ΧΑΡΑ ΤΟΥΣ.

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Αριστοκλής,  
Αριστοκλέας,  
Αριστόκλεος,  
Αγριππίνα, Λούλου,  
Λούλα, Λούλης



23 Ιουνίου

- > Ολυμπιακή Ημέρα
- > National Family Owned & Operated Businesses Day
- > International Widows' Day
- > National Detroit Style Pizza Day
- > International Women in Engineering Day
- > Ημέρα των Ηνωμένων Εθνών για τη Δημόσια Υπηρεσία
- > National Hydration Day
- > Let it Go Day
- > National Typewriter Day
- > Pink Flamingo Day
- > National Pink Day