



Υπάρχουν πράγματα που δεν
μπορείς να «απολαύσεις» στο γραφείο,
την αγαπημένη σου μπίρα μπορείς.
Αρκεί να είναι ΦΙΞ ANEY!



*0,5% περιεκτικότητα σε αλκοόλ

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

**ΜΗΠΩΣ ΕΙΣΑΙ... ΛΑΘΡΕΠΙΒΑΤΗΣ
ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΟΥ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν άνθρωποι που γνωρίζεις για πέντε λεπτά και λες αμέσως: «Δεν μου αρέσει καθόλου». Άλλους τους συμπαθείς από την πρώτη στιγμή, χωρίς να μπορείς να εξηγήσεις γιατί. Και μετά έρχεται η πραγματικότητα να σε διαψεύσει. Ο «σπαστικός» αποδεικνύεται υπέροχος. Ο «τέλειος» σε απογοητεύει. Και τότε γεννιέται μια ενδι-αφέρουσα ερώτηση.

Μήπως δεν βλέπουμε ποτέ πραγματικά τους άλλους;

Η ψυχολογία μιλά εδώ και χρόνια για την προβολή. Είναι ο μηχανισμός με τον οποίο αποδίδουμε στους άλλους σκέψεις, φόβους, επιθυμίες ή χαρακτηριστικά που στην πραγματικότητα ανήκουν σε εμάς. Δεν το κάνουμε από κακή πρόθεση. Το κάνουμε γιατί έτσι λειτουργεί ο εγκέφαλος. Συμπληρώνει τα κενά με αυτά που ήδη γνωρίζει. Και το μόνο που γνωρίζει πραγματικά είναι... εμάς.

Σκέψου το λίγο. Πόσες φορές έχεις πει για κάποιον ότι είναι αλαζόνας, ενώ στην πραγματικότητα σε ενοχλούσε η αυτοπεποίθησή του; Ή ότι κάποιος είναι ψυχρός, ενώ απλώς δεν σου έδωσε την επιβεβαίωση που περίμενες; Το αντίθετο συμβαίνει εξίσου συχνά. Ιδανικοποιούμε ανθρώπους επειδή έχουν κάτι που μας λείπει. Τους φορτώνουμε προσδοκίες που ποτέ δεν υποσχέθηκαν ότι μπορούν να εκπληρώσουν.

Σαν να κοιτάμε έναν καθρέφτη που έχει ραγίσει. Βλέπουμε το πρόσωπο απέναντί μας, αλλά ανάμεσα στις ρωγμές ξεπροβάλλει διαρκώς και το δικό μας.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι πρώτες εντυπώσεις είναι πάντα λάθος. Σημαίνει όμως ότι είναι... ελλιπείς. Είναι ένα μείγμα πραγματικότητας, εμπειριών, ανασφαλειών, αναμνήσεων και προκαταλήψεων. Ένας άνθρωπος μπορεί να μας θυμίσει έναν αυστηρό καθηγητή, έναν παλιό έρωτα ή έναν δύσκολο γονιό, χωρίς να έχει καμία σχέση με αυτούς. Κι όμως, εμείς του αποδίδουμε χαρακτηριστικά πριν καν τον γνωρίσουμε.

Ίσως γι' αυτό οι πιο ώριμοι άνθρωποι κάνουν περισσότερες ερωτήσεις και λιγότερες κρίσεις. Ξέρουν ότι η πρώτη εικόνα δεν είναι πάντα ο άλλος. Είναι και ο τρόπος που εμείς κοιτάζουμε.

Την επόμενη φορά λοιπόν που κάποιος θα σου προκαλέσει έντονη συμπάθεια ή μια ανεξήγητη αντιπάθεια, μην βιαστείς να βγάλεις συμπέρασμα. Ρώτα πρώτα κάτι πιο ενδιαφέρον:

Τον βλέπω όπως πραγματικά είναι... ή όπως φοβάμαι, ελπίζω ή έχω ανάγκη να είναι;

Tip of the Day: Οι άνθρωποι είναι καθρέφτες. Αλλά πριν πιστέψεις αυτό που βλέπεις μέσα τους, βεβαιώσου ότι δεν κοιτάζεις πρώτα το δικό σου είδωλο.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Μήπως είσαι... λαθρεπιβάτης στην ίδια σου την ευτυχία;



Πήρες τη δουλειά που ήθελες. Η σχέση σου επιτέλους κυλάει ήρεμα. Τα παιδιά είναι καλά. Οι λογαριασμοί πληρώθηκαν. Κι όμως, αντί να χαλαρώσεις, πιάνεις τον εαυτό σου να σκέφτεται: «Κάτι θα γίνει. Δεν μπορεί να κρατήσει πολύ». Αν σου ακούγεται γνώριμο, δεν είσαι ο μόνος.

Όταν όλα πάνε καλά... αρχίζει το άγχος

Υπάρχουν άνθρωποι που αντέχουν πολύ καλύτερα τις δυσκολίες από την ηρεμία.

Έχουν μάθει να λειτουργούν σε κατάσταση συναγερμού. Να λύνουν προβλήματα. Να διαχειρίζονται κρίσεις. Να περιμένουν το απρόοπτο. Και όταν, κάποια στιγμή, η ζωή αποφασίζει να τους χαρίσει μια περίοδο ηρεμίας, δεν ξέρουν τι να την κάνουν.

Δεν την απολαμβάνουν. Την υποψιάζονται.

Κάπου εκεί γεννιέται αυτό που πολλοί ψυχολόγοι περιγράφουν ως μια μορφή του Impostor Syndrome – μόνο που εδώ δεν αφορά τη δουλειά ή τις επιτυχίες μας. Αφορά την ίδια την ευτυχία. Το συναίσθημα ότι είμαστε... προσωρινοί επισκέπτες στη χαρά μας. Ότι κάποιος θα μας χτυπήσει την πόρτα και θα μας πει πως έγινε λάθος.

Το μυαλό που έχει μάθει να περιμένει το κακό

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι κατασκευασμένος για να εντοπίζει κινδύνους. Εξελικτικά, αυτή η ικανότητα μάς κράτησε ζωντανούς.

Το πρόβλημα είναι ότι σήμερα ο κίνδυνος δεν είναι συνήθως μια τίγρη πίσω από έναν θάμνο. Είναι ένα email που δεν ήρθε, μια απάντηση που άργησε, ένα τηλεφώνημα που χτύπησε αργά το βράδυ.

Και για όσους έχουν περάσει περιόδους έντονου στρες, οικονομικής ανασφάλειας, απωλειών ή συνεχών ανατροπών, ο εγκέφαλος συνηθίζει να θεωρεί τη δυσκολία... φυσιολογική κατάσταση.

Η ηρεμία μοιάζει ύποπτη.

«Δεν μπορεί να είμαι τόσο τυχερός»

Έρευνες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να απολαύσουν τις επιτυχίες τους γιατί θεωρούν πως δεν τις αξίζουν ή πως είναι θέμα τύχης. Αυτό είναι το γνωστό Σύνδρομο του Απατεώνα (Impostor Syndrome).

Υπάρχει όμως και μια λιγότερο συζητημένη εκδοχή του. Δεν αμφισβητείς μόνο τη δουλειά σου ή τις ικανότητές σου. Αμφισβητείς το δικαίωμά σου να είσαι ευτυχισμένος. Σαν να λες στον εαυτό σου: "Είναι πολύ ωραία όλα αυτά... άρα κάπου θα υπάρχει η παγίδα."

Το τίμημα της συνεχούς επιφυλακής

Το παράδοξο είναι ότι αυτή η στάση δεν μας προστατεύει. Μας στερεί το παρόν.

Όταν σε κάθε όμορφη στιγμή ψάχνεις το σύννεφο που θα χαλάσει τον ουρανό, τελικά δεν ζεις ούτε τον ήλιο ούτε τη βροχή.

Οι ψυχολόγοι το ονομάζουν foreboding joy. Η κοινωνική ερευνήτρια Brené Brown το περιγράφει ως τη στιγμή που η χαρά μετατρέπεται σχεδόν αυτόματα σε φόβο. Κοιτάζεις το παιδί σου να κοιμάται και αντί να χαμογελάσεις, σκέφτεσαι μήπως του συμβεί κάτι.

Ζεις έναν όμορφο έρωτα και αντί να αφεθείς, φοβάσαι την εγκατάλειψη. Παίρνεις προαγωγή και ήδη ανησυχείς μήπως αποτύχεις.

Δεν φοβάσαι την αποτυχία. Φοβάσαι ότι η ευτυχία είναι προσωρινή.

Η ευτυχία δεν ζητά αποδείξεις

Ίσως η πιο δύσκολη δεξιότητα της ενήλικης ζωής να μην είναι να διαχειρίζεσαι τις κρίσεις. Αυτό, λίγο-πολύ, το μάθαμε όλοι. Το δύσκολο είναι να αντέχεις την ηρεμία χωρίς να ψάχνεις την επόμενη καταστροφή.

Να δεχτείς ότι μια καλή περίοδος δεν χρειάζεται να συνοδεύεται από ενοχές.

Ότι δεν χρωστάς κάτι στο σύμπαν επειδή σήμερα χαμογελάς. Ότι δεν χρειάζεται να προετοιμάζεσαι διαρκώς για το χειρότερο για να μην απογοητευτείς.

Και αν, τελικά, αυτό είναι η ευτυχία;

Ίσως η ευτυχία να μην είναι μια μόνιμη κατάσταση. Ούτε μια ζωή χωρίς προβλήματα.

Ίσως να είναι αυτές οι μικρές περίοδοι όπου όλα βρίσκουν για λίγο τη θέση τους. Ένα ήσυχο σπίτι. Ένα τραπέζι με φίλους. Μια καλή είδηση. Ένα καλοκαίρι χωρίς μεγάλες αγωνίες.

Το ερώτημα δεν είναι αν θα κρατήσουν για πάντα.

Το ερώτημα είναι αν θα είμαστε πραγματικά παρόντες όσο υπάρχουν.

Γιατί πολλές φορές δεν μας κλέβει την ευτυχία η ζωή. Τη φοβόμαστε τόσο πολύ, που φεύγουμε μόνοι μας από αυτήν πριν προλάβει να μας αγκαλιάσει.



Η Μύκονος αποκτά τη δική της σοκολάτα – Η Mykonos Chocolate Co. μετατρέπει το νησί σε γευστική εμπειρία

Η Μύκονος αποκτά για πρώτη φορά τη δική της signature σοκολάτα. Η Mykonos Chocolate Co. παρουσιάζει την πρώτη συλλογή σοκολάτας που σχεδιάστηκε και παράγεται εξ ολοκλήρου στο νησί, δημιουργώντας ένα νέο premium γαστρονομικό προϊόν εμπνευσμένο από την ιστορία, τις γεύσεις και την αισθητική των Κυκλάδων. Η ανταπόκριση του κοινού ήταν άμεση, καθώς η πρώτη συλλογή εξαντλήθηκε μέσα σε λιγότερο από 24 ώρες από την κυκλοφορία της.

Κάθε σοκολάτα αποτυπώνει ένα διαφορετικό στοιχείο της Μυκόνου. Το ανάγλυφο σχέδιο αναπαριστά τα χαρακτηριστικά πλακόστρωτα σοκάκια της Χώρας, ενώ οι συνταγές αξιοποιούν εκλεκτές ελληνικές και μεσογειακές πρώτες ύλες, όπως σύκα, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, μαστίχα Χίου, γλυκάνισο και επιλεγμένους ξηρούς καρπούς.

Η πρώτη συλλογή περιλαμβάνει δημιουργίες με ονόματα όπως Sunset in Chora, Matogianni, Pink Sand, Olive and Sea, Little Pelican, Summer Love, JMK to Rio και Party with Ouza, μετατρέποντας κάθε σοκολάτα σε μια ξεχωριστή γευστική αναφορά στο νησί.

Το εργαστήριο παραγωγής βρίσκεται στην περιοχή Μαράθι, μέσα σε ένα φυσικό τοπίο με ελαιώνες και συκιές, συνδυάζοντας την παραδοσιακή τεχνογνωσία με τον σύγχρονο σχεδιασμό και την ελληνική φιλοξενία.

Η συλλογή διατίθεται ήδη μέσω του ηλεκτρονικού καταστήματος της εταιρείας, στα Flora Super Markets της Μυκόνου, καθώς και σε επιλεγμένα ξενοδοχεία και boutiques του νησιού, ενώ σύντομα αναμένεται να ανοίξει και το πρώτο flagship κατάστημα της Mykonos Chocolate Co. στη Χώρα.



Η EURIMAC εμπλουτίζει τη σειρά ΜΑΚΒΕΛ Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη με τρεις νέες προτάσεις



Η EURIMAC συνεχίζει να επενδύει στην καινοτομία, διευρύνοντας τη σειρά ζυμαρικών ΜΑΚΒΕΛ Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη με τρεις νέες επιλογές που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες των καταναλωτών. Στη γκάμα προστίθενται το Σπαγγετίνι Νο 10, το Τρίβελάκι και το Κοφτό Μακαρονάκι, προσφέροντας ακόμη περισσότερες επιλογές για καθημερινές συνταγές, χωρίς συμβιβασμούς στη γεύση και την ποιότητα.

Τα ζυμαρικά ΜΑΚΒΕΛ Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη αποτελούν μια εναλλακτική πρόταση για όσους επιθυμούν να εντάξουν στη διατροφή τους προϊόντα με χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, διατηρώντας παράλληλα τη χαρακτηριστική γεύση και υφή των παραδοσιακών ζυμαρικών, ενώ συμβάλλουν και στην αίσθηση κορεσμού.

Η συγκεκριμένη σειρά είναι αποτέλεσμα πολυετούς ερευνητικής προσπάθειας και επένδυσης της EURIMAC στην έρευνα και ανάπτυξη, με στόχο τη δημιουργία καινοτόμων προϊόντων που μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας ισορροπημένης καθημερινής διατροφής.

Υπενθυμίζεται ότι η ΜΑΚΒΕΛ ήταν η πρώτη εταιρεία που παρουσίασε στην ελληνική αγορά, το 2024, το Σπαγγετίνι Νο 6 Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη, δημιουργώντας μια νέα κατηγορία ζυμαρικών. Τα προϊόντα της σειράς είναι πιστοποιημένα από τον διεθνώς αναγνωρισμένο οργανισμό Oxford Brookes University στο Ηνωμένο Βασίλειο για τον γλυκαιμικό τους δείκτη, επιβεβαιώνοντας την επιστημονική τους τεκμηρίωση και την υψηλή διατροφική τους αξία.

Ο καταψύκτης σου μπορεί να σου γλιτώσει εκατοντάδες ευρώ. Αρκεί να σταματήσεις να τον χρησιμοποιείς σαν... αποθήκη.



Στην εποχή που κάθε επίσκεψη στο σούπερ μάρκετ κοστίζει περισσότερο από την προηγούμενη, ίσως η μεγαλύτερη οικονομία να μην βρίσκεται στα κουπόνια ή στις προσφορές. Βρίσκεται πίσω από μια πόρτα που ανοίγουμε καθημερινά.

Η ακρίβεια μπήκε στην κουζίνα. Και ήρθε για να μείνει.

Όλοι έχουμε αλλάξει συνήθειες. Συγκρίνουμε τιμές, κυνηγάμε εκπτώσεις, αγοράζουμε μεγαλύτερες συσκευασίες όταν συμφέρουν. Κι όμως, συνεχίζουμε να κάνουμε ένα από τα πιο ακριβά λάθη: πετάμε φαγητό επειδή... το ξεχάσαμε.

Το παράδοξο είναι ότι πολλές φορές δεν χαλάει στο ψυγείο. Χάνεται μέσα στον καταψύκτη. Ένα σακουλάκι με λαχανικά, λίγος κιμάς, μια σάλτσα, ψωμί, φρούτα. Όλα μπήκαν με καλές προθέσεις. Όλα έμειναν εκεί μέχρι να έρθει η μεγάλη εκκαθάριση.

Ο καταψύκτης δεν είναι η τελευταία στάση πριν τον κάδο

Οι ειδικοί στη διαχείριση τροφίμων επιμένουν ότι η σωστή κατάψυξη είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να περιορίσουμε τη σπατάλη τροφίμων. Αρκεί να γίνεται σωστά.

Το πρώτο λάθος είναι οι μεγάλες ποσότητες. Αν καταψύξεις έναν ολόκληρο κιλό κιμά ή μια τεράστια κατσαρόλα σάλτσας, το πιθανότερο είναι ότι θα χρειαστείς μόνο τα μισά όταν έρθει η ώρα να τα χρησιμοποιήσεις. Η λύση είναι απλή: μικρές μερίδες, έτοιμες για μία μόνο χρήση. Κερδίζεις χρόνο, αποφεύγεις τις δεύτερες καταψύξεις και δεν πετάς τίποτα.

Ο μεγαλύτερος εχθρός δεν είναι ο πάγος

Είναι ο αέρας. Εκείνος δημιουργεί το γνωστό freezer burn, τις λευκές αφυδατωμένες επιφάνειες που αλλοιώνουν τη γεύση και την υφή των τροφίμων. Ένα καλό αεροστεγές



δοχείο ή μια σωστή σακούλα κατάψυξης κάνουν τελικά πολύ μεγαλύτερη διαφορά απ' όση πιστεύουμε.

Το ίδιο ισχύει και για τα φρούτα ή τα λαχανικά. Αν τα παγώσουμε πρώτα απλωμένα σε έναν δίσκο και στη συνέχεια τα μεταφέρουμε σε σακούλα, παραμένουν ξεχωριστά και χρησιμοποιούμε ακριβώς όση ποσότητα χρειαζόμαστε κάθε φορά.

Η πιο έξυπνη ετικέτα της κουζίνας

Υπάρχει μία συνήθεια που διαρκεί δέκα δευτερόλεπτα και γλιτώνει δεκάδες ευρώ μέσα στη χρονιά. Ένα χαρτάκι με το όνομα του προϊόντος και την ημερομηνία κατάψυξης.

Γιατί όταν ξέρεις τι υπάρχει μέσα στον καταψύκτη, το χρησιμοποιείς. Όταν δεν το ξέρεις, αγοράζεις ξανά το ίδιο προϊόν. Και κάποια στιγμή το παλιό καταλήγει στα σκουπίδια.

Τελικά, δεν μιλάμε για οργάνωση. Μιλάμε για νοσοτροπία.

Ο καταψύκτης είναι ίσως το πιο υποτιμημένο εργαλείο εξοικονόμησης που έχουμε στο σπίτι. Δεν χρειάζεται εφαρμογές, έξυπνες συσκευές ή πολύπλοκα συστήματα. Χρειάζεται λίγη οργάνωση και λίγα δευτερόλεπτα σκέψης πριν κλείσει η πόρτα.

Ίσως, λοιπόν, η επόμενη φορά που θα ανοίξεις τον καταψύκτη να μην είναι απλώς για να βρεις κάτι να μαγειρέψεις. Ίσως είναι η στιγμή να διαπιστώσεις ότι η καλύτερη οικονομία της χρονιάς βρισκόταν εκεί όλον αυτόν τον καιρό.

Μικρές κινήσεις που κάνουν μεγάλη διαφορά:

Αφησε λίγο κενό. Ένας υπερφορτωμένος καταψύκτης δεν κυκλοφορεί σωστά τον ψυχρό αέρα.

Βάλε τα καινούργια πίσω, τα παλιότερα μπροστά. Ο πιο εύκολος τρόπος να εφαρμόσεις το "first in, first out".

Μην βάζεις ζεστό φαγητό κατευθείαν στην κατάψυξη. Αφησε το πρώτα να κρυώσει για να μην ανεβάσει τη θερμοκρασία στο εσωτερικό.

Γέμισε τα δοχεία, αλλά όχι μέχρι επάνω. Τα περισσότερα τρόφιμα διαστέλλονται όταν παγώνουν.

Κράτα μία θέση για τα "έτοιμα γεύματα". Ένα ράφι μόνο για μαγειρεμένο φαγητό κάνει την καθημερινότητα πολύ πιο εύκολη.

Καθάριζε την κατάψυξη δύο φορές τον χρόνο. Θα δεις αμέσως τι πραγματικά χρησιμοποιείς και τι απλώς πιάνει χώρο.

Μην καταψύχεις τρόφιμα που έχουν ήδη αποψυχθεί, εκτός αν τα έχεις μαγειρέψει πρώτα.

Γράψε και την ποσότητα, όχι μόνο το όνομα. «Κιμάς 500 γρ.» ή «ζωμός 2 μερίδες» σε γλιτώνει από πολλές εκπλήξεις.

Έχε πάντα μια "λίστα κατάψυξης". Ένα μαγνητάκι ή σημείωμα στο ψυγείο με όσα υπάρχουν μέσα αποτρέπει τις διπλές αγορές.

Εκμεταλλεύσου τα εποχικά προϊόντα. Αγόρασε φρούτα και λαχανικά όταν είναι στην καλύτερη τιμή και κατάψυξέ τα για τους επόμενους μήνες.

Η ΒΙΚΟΣ COLA στηρίζει για 8η συνεχή χρονιά το φεστιβάλ «Ξαφνικά φέτος το καλοκαίρι»



Η ΒΙΚΟΣ COLA συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα τον ελληνικό πολιτισμό, συμμετέχοντας για όγδοη συνεχόμενη χρονιά ως χορηγός του φεστιβάλ «Ξαφνικά φέτος το καλοκαίρι», το οποίο επιστρέφει για 15η χρονιά στο ιστορικό Σινέ Ριβιέρα, στα Εξάρχεια. Από τις 9 έως τις 15 Ιουλίου, το αγαπημένο θερινό κινηματογραφικό φεστιβάλ προσκαλεί το κοινό σε ένα ταξίδι μέσα από κλασικές ταινίες που άφησαν το αποτύπωμά τους στην ιστορία του παγκόσμιου κινηματογράφου.

Το φετινό πρόγραμμα περιλαμβάνει εμβληματικά έργα όπως «Το Παλάτι των Ονείρων», «Επτά Ημέρες του Μαΐου», «Στον Ίσκιο του Θανάτου» του Αλφρεντ Χίτσκοκ, «Μια Θέση στον Ήλιο», «Ματωμένοι Ορίζοντες» και «Νινότσκα», ενώ η διοργάνωση

κωρυφώνεται στις 18 Ιουλίου με την πανελλήνια πρεμιέρα της ταινίας «Η Δίκη της Κόλαση» του Νίκολας Βίντινγκ Ρεφν.

Η ΒΙΚΟΣ COLA συνοδεύει κάθε προβολή, προσφέροντας τη δροσερή γεύση της και συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας αυθεντικής θερινής κινηματογραφικής εμπειρίας κάτω από τον έναστρο αθηναϊκό ουρανό.

Η πολυετής συνεργασία της ΒΙΚΟΣ COLA με το φεστιβάλ επιβεβαιώνει τη διαχρονική δέσμευση της εταιρείας να στηρίζει πρωτοβουλίες που προάγουν τον πολιτισμό και εμπλουτίζουν τη ζωή της πόλης, δημιουργώντας αξέχαστες καλοκαιρινές στιγμές για το κοινό.

Το Barbarossa της Πάρου φιλοξένησε μια ξεχωριστή βραδιά για το Ferrari Cavalcade 2026

Η Πάρος αποτέλεσε έναν από τους πιο εντυπωσιακούς σταθμούς του Ferrari Cavalcade 2026, με το εμβληματικό Barbarossa να υποδέχεται τα πληρώματα των 116 συλλεκτικών Ferrari λίγο πριν από την ολοκλήρωση της διαδρομής στον Πειραιά.

Σε ένα ειδικά διαμορφωμένο σκηνικό, το Barbarossa ντύθηκε στα χρώματα της Ferrari, προσφέροντας στους διεθνείς προσκεκλημένους μια βραδιά που συνδύασε την ελληνική φιλοξενία, τη γαστρονομία υψηλού επιπέδου και τη μοναδική ατμόσφαιρα για την οποία φημίζεται το εστιατόριο. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν δημιουργικά πιάτα εμπνευσμένα από την ελληνική κουζίνα, συνοδευόμενα από επιλεγμένες ελληνικές ετικέτες κρασιού, σε μια εμπειρία που ανέδειξε τον γαστρονομικό πλούτο των Κυκλάδων.

Η εκδήλωση αποτέλεσε μια γιορτή αφιερωμένη στο ταξίδι του Ferrari Cavalcade, το οποίο ξεκίνησε από την Ιταλία και ολοκληρώνεται στην Ελλάδα, αναδεικνύοντας παράλληλα την Πάρο ως προορισμό διεθνούς κύρους για φιλοξενία υψηλών απαιτήσεων.

«Είναι μεγάλη τιμή για εμάς να μας επιλέγουν τόσο σημαντικές διοργανώσεις διεθνούς βεληνεκούς και να μας δίνεται η ευκαιρία να προσφέρουμε μία μοναδική εμπειρία στους καλεσμένους τους», δήλωσε ο CEO του Ομίλου, Ευγένιος Χαμηλοθώρης.

Η βραδιά κορυφώθηκε με το χαρακτηριστικό party του Barbarossa, χαρίζοντας στους επισκέπτες μια αξέχαστη κυκλαδική εμπειρία πριν συνεχίσουν το ταξίδι τους προς τον τελικό προορισμό του Ferrari Cavalcade 2026.



Το καλοκαιρινό μυστικό που θα κρατήσει τις μπανάνες σου φρέσκες περισσότερο



Είναι το πιο εύκολο σνακ της εποχής. Μπαίνει στην τσάντα, στο γραφείο, στην παραλία και στο πρωινό μας. Κι όμως, οι περισσότεροι τη διατηρούμε με λάθος τρόπο, με αποτέλεσμα να μαυρίζει μέσα σε λίγες ημέρες.

Η βασίλισσα του καλοκαιρινού σνακ

Το καλοκαίρι θέλουμε τροφές που δεν χρειάζονται προετοιμασία, δεν λερώνουν και μας δίνουν γρήγορα ενέργεια. Η μπανάνα τα κάνει όλα. Είναι πλούσια σε κάλιο, φυτικές ίνες και υδατάνθρακες, γι' αυτό και αποτελεί σταθερή επιλογή για αθλητές, παιδιά, ταξιδιώτες αλλά και όσους ψάχνουν ένα γρήγορο πρωινό ή ένα εύκολο σνακ ανάμεσα στα γεύματα.

Υπάρχει όμως ένα πρόβλημα. Τον Ιούλιο και τον Αύγουστο η ζέστη επιταχύνει τη φυσική διαδικασία ωρίμανσης και μέσα σε ελάχιστες ημέρες η τέλεια κίτρινη μπανάνα μετατρέπεται σε μια πολύ ώριμη εκδοχή του εαυτού της.

Δεν χαλάει επειδή κάνει ζέστη. Ωριμάζει πιο γρήγορα.

Η επιστήμη έχει την απάντηση. Οι μπανάνες παράγουν φυσικά αιθυλένιο, ένα αέριο που λειτουργεί σαν «κουμπί επιτάχυνσης» της ωρίμανσης. Όσο αυξάνεται η θερμοκρασία, τόσο πιο γρήγορα εξελίσσεται αυτή η διαδικασία. Γι' αυτό και ένα τσαμπί μπανάνες μπορεί να αλλάξει όψη μέσα σε δύο ή τρεις ημέρες, ιδιαίτερα αν βρίσκεται πάνω σε έναν ζεστό πάγκο ή δίπλα σε άλλα φρούτα που επίσης παράγουν αιθυλένιο, όπως τα μήλα και τα αβοκάντο.

Γιατί οι ειδικοί λένε να τις... κρεμάμε

Δεν είναι διακοσμητικό τρικ. Είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους αποθήκευσης. Όταν οι μπανάνες κρέμονται, δεν πιέζονται μεταξύ τους ούτε δημιουργούνται μώλωπες που επιταχύνουν το μαύρισμα. Παράλληλα, αερίζονται καλύτερα και ωριμάζουν πιο ομοιόμορφα.

Ψυγείο; Ναι, αλλά όχι από την πρώτη μέρα

Ένα από τα μεγαλύτερα λάθη είναι να βάζουμε τις άγουρες μπανάνες κατευθείαν στο ψυγείο. Οι χαμηλές θερμοκρασίες μπορούν να διαταράξουν τη φυσική ωρίμανσή τους. Μόλις όμως αποκτήσουν το έντονο κίτρινο χρώμα που θέλουμε, τότε το ψυγείο γίνεται σύμμαχος. Η φλούδα μπορεί να σκουρύνει, όμως το εσωτερικό παραμένει φρέσκο για περισσότερες ημέρες.

Μικρές κινήσεις, λιγότερη σπατάλη

Σε μια εποχή που κάθε ευρώ μετράει, η σωστή αποθήκευση των τροφίμων δεν είναι απλώς θέμα οργάνωσης. Είναι θέμα οικονομίας. Μια μπανάνα που δεν καταλήγει στα σκουπίδια είναι ένα ακόμη μικρό βήμα απέναντι στη σπατάλη τροφίμων.

Και τελικά, ίσως το πιο έξυπνο καλοκαιρινό tip να μην είναι κάποια νέα συνταγή, αλλά ο τρόπος που διατηρούμε όσα ήδη αγοράζουμε.

Summer vibes και λαμπερές παρουσίες στο Grand Summer Opening του "EGO" All Day Exclusive Bar Restaurant στην Καλαμάτα

Με έντονο καλοκαιρινό παλμό, ξεχωριστές παρουσίες και ατμόσφαιρα που παρέπεμπε σε κορυφαίο διεθνή καλοκαιρινό προορισμό, πραγματοποιήθηκε το Grand Summer Opening του "EGO" All Day Exclusive Bar Restaurant στην παραλία της Καλαμάτας, σηματοδοτώντας την έναρξη μιας ακόμη δυναμικής σεζόν. Φίλοι, συνεργάτες, εκπρόσωποι των media, influencers και προσωπικότητες της ελληνικής showbiz ταξίδεψαν από την Αθήνα για να βρεθούν στο καθιερωμένο πλέον καλοκαιρινό ραντεβού των ιδιοκτητών, Νίκου Μαλαπέτσα και Λεωνίδα Τριανταφυλλόπουλου.

Ανάμεσα στους καλεσμένους ήταν η Αλεξάνδρα Παναγιώταρου, ο Κώστας Φραγκολιάς, ο Δημήτρης Αλεξάνδρου, η Δήμητρα Αλεξανδράκη και πολλοί ακόμη, οι οποίοι απόλαυσαν τις νέες γαστρονομικές προτάσεις του ανανεωμένου μενού, τα signature premium cocktails και τη μοναδική φιλοξενία που έχει καθιερώσει το "EGO" ως έναν από τους κορυφαίους προορισμούς διασκέδασης στη Μεσσηνία.

Με φόντο τον Μεσσηνιακό Κόλπο και τη θέα στον Ταΰγετο, το βραβευμένο για τον αρχιτεκτονικό του σχεδιασμό "EGO" συνδυάζει υψηλή αισθητική, φυσικά υλικά και εξωτικές πινελιές, δημιουργώντας έναν χώρο που ξεχωρίζει για την κομψότητα και τη χαλαρή πολυτέλειά του. Για το φετινό καλοκαίρι παρουσιάζει ανανεωμένο menu με δημιουργικές fusion γεύσεις, νέα cocktail list με premium αποστάγματα και μια ολοκληρωμένη εμπειρία φιλοξενίας, επιβεβαιώνοντας τη θέση του ως σημείο αναφοράς για τη γαστρονομία και την καλοκαιρινή ψυχαγωγία στην Καλαμάτα.



Η «Πιο υπέροχη χειρότερη του κόσμου» επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο Ιλίσια – Βολανάκης



Μετά τη θερμή ανταπόκριση του κοινού την περασμένη θεατρική σεζόν, η επιτυχημένη κωμωδία της Φωτεινής Αθερίδου «Η πιο υπέροχη χειρότερη του κόσμου» επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο Ιλίσια – Βολανάκης, από τις 5 Οκτωβρίου, με παραστάσεις κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00.

Σε σκηνοθεσία του Προμηθέα Αλειφερόπουλου, η παράσταση αφηγείται την ιστορία της Αγάπης, μιας γυναίκας που προσπαθεί να ισορροπήσει ανάμεσα στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, στις σχέσεις, στις ανασφάλειες και στις αδιάκοπες σκέψεις που κατακλύζουν το μυαλό της. Με χιούμορ, αυτοσαρκασμό και συγκίνηση, το έργο μετατρέπει τις αγωνίες της σύγχρονης ζωής σε μια απολαυστική θεατρική εμπειρία.

Στον πρωταγωνιστικό ρόλο συναντάμε τη Χριστίνα Χειλά-Φαμέλη, ενώ μαζί της επί σκηνής βρίσκονται ο Μιχάλης Τιτόπουλος και η Φωτεινή Αθερίδου, εναλλάσσοντας ρόλους με γρήγορο ρυθμό και έντονη σκηνο-

κή ενέργεια. Η σκηνοθεσία αντλεί στοιχεία από τη λογική του stand-up, δημιουργώντας μια άμεση και διαδραστική σχέση με το κοινό, ενώ η πρωτότυπη μουσική των Σκιαδαρεσών, που ερμηνεύεται ζωντανά από τους ηθοποιούς, συμπληρώνει τη μοναδική ταυτότητα της παράστασης.

Μια σύγχρονη κωμωδία για το άγχος, τις εμμονές, τις ανθρώπινες αδυναμίες και την προσπάθεια να τα βγάλουμε πέρα, ακόμη κι όταν όλα μοιάζουν να πηγαίνουν στραβά.

Γιατί κάνουμε doomscrolling περισσότερο το καλοκαίρι ενώ υποτίθεται ότι χαλαρώνουμε

Το καλοκαίρι θεωρείται η εποχή της αποσύνδεσης. Λιγότερες υποχρεώσεις, περισσότερος ελεύθερος χρόνος, διακοπές και στιγμές χαλάρωσης. Κι όμως, για πολλούς συμβαίνει το αντίθετο: περισσότερο scroll στο κινητό, περισσότερος χρόνος σε social media και ειδήσεις, ακόμη και στις πιο ήσυχες στιγμές της ημέρας. Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται doomscrolling – η αδιάκοπη κατανάλωση περιεχομένου, συχνά χωρίς πραγματικό λόγο.



Όταν ο ελεύθερος χρόνος γεμίζει με scroll

Ένας βασικός λόγος που εντείνεται το καλοκαίρι είναι απλός: υπάρχει περισσότερος “κενός” χρόνος. Χωρίς το αυστηρό πρόγραμμα της καθημερινότητας, το κινητό γίνεται η πιο εύκολη λύση για να καλύψει μικρές στιγμές αδράνειας.

Στην παραλία, στο σπίτι, στο καφέ ή στο ξενοδοχείο, το scroll λειτουργεί σχεδόν αυτόματα. Δεν είναι πάντα συνειδητή επιλογή· είναι ένας τρόπος να αποφύγουμε τη βαρεμάρα.

Το παράδοξο της καλοκαιρινής χαλάρωσης

Παρότι το καλοκαίρι συνδέεται με ξεκούραση, η απουσία ρουτίνας μπορεί να μειώσει τα φυσικά “όρια” στη χρήση του κινητού. Δεν υπάρχει ξεκάθαρο τέλος ημέρας ή σταθερό πρόγραμμα που να περιορίζει τον χρόνο οθόνης, με αποτέλεσμα το scroll να απλώνεται μέσα στη μέρα χωρίς να γίνεται αντιληπτό.

Έτσι, η χαλάρωση της καθημερινότητας συχνά μετατρέπεται σε περισσότερη ψηφιακή κατανάλωση, αντί για πραγματική αποσύνδεση.

Το καλοκαιρινό FOMO

Το καλοκαίρι είναι επίσης η εποχή των εικόνων: ταξίδια, εξόδοι, στιγμές που φαίνονται “ιδανικές”. Αυτή η συνεχής έκθεση ενισχύει το γνωστό FOMO (fear of missing out) – την αίσθηση ότι κάπου αλλού συμβαίνει κάτι πιο ενδιαφέρον.

Ακόμη κι όταν περνάμε καλά, το scroll γίνεται ένας τρόπος να επιβεβαιώσουμε ότι δεν “χάνουμε” κάτι. Στην πραγματικότητα όμως, μας κρατά περισσότερο μέσα στην οθόνη παρά στη στιγμή.

Η ψευδαίσθηση ξεκούρασης

Το doomscrolling συχνά μοιάζει με χαλάρωση, αλλά δεν λειτουργεί έτσι για τον εγκέφαλο. Η συνεχής εναλλαγή εικόνων, πληροφοριών και ερεθισμάτων δεν επιτρέπει πραγματική αποφόρτιση. Αντί να ξεκουραζόμαστε, παραμένουμε σε συνεχή νοητική διέγερση.

Γι’ αυτό και πολλές φορές, μετά από αρκετή ώρα στο κινητό, η αίσθηση δεν είναι ξεκούραση αλλά μια ήπια κόπωση χωρίς ξεκάθαρη αιτία.

Το ζητούμενο δεν είναι η αποχή, αλλά η επίγνωση

Το doomscrolling δεν χρειάζεται δραματικοποίηση ή πλήρη αποφυγή. Το βασικό είναι να αναγνωρίζουμε πότε γίνεται αυτόματο και όχι συνειδητό.

Μικρές παύσεις μέσα στη μέρα, λίγη απόσταση από την οθόνη ή απλώς η επιλογή να μείνουμε για λίγο χωρίς ερέθισμα μπορούν να αλλάξουν τη σχέση μας με το κινητό – ειδικά το καλοκαίρι, που ο χρόνος υπάρχει, αλλά δεν αξιοποιείται πάντα όπως θα θέλαμε.



Οι νέες ηλιοκαμένες ανταύγειες της Anne Hathaway είναι η πιο κομψή τάση του καλοκαιριού

Η Anne Hathaway αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι οι διακριτικές αλλαγές μπορούν να κάνουν τη μεγαλύτερη διαφορά. Με αφορμή τις εμφανίσεις της στη Νέα Υόρκη για την προώθηση της νέας της ταινίας *The Odyssey*, η βραβευμένη ηθοποιός παρουσίασε ένα ανανεωμένο hair look που ήδη θεωρείται μία από τις πιο elegant τάσεις του φετινού καλοκαιριού.

Πιστή στη χαρακτηριστική σοκολατί βάση των μαλλιών της, η Hathaway πρόσθεσε ζεστές ανταύγειες σε αποχρώσεις του κεχριμπαριού και του χαλκού, δημιουργώντας ένα πολυδιάστατο αποτέλεσμα που αλλάζει ανάλογα με το φως. Άλλοτε αναδεικνύονται οι χρυσαφένιες αποχρώσεις και άλλοτε οι πιο χάλκινες νότες, χαρίζοντας φυσική λάμψη και βάθος χωρίς έντονες αντιθέσεις.

Το χτένισμα ολοκληρώθηκε με ένα ανάλαφρο, γεμάτο όγκο blowout από τον hairstylist Orlando Pita, το οποίο αναδεικνύει ακόμη περισσότερο τις νέες αποχρώσεις των μαλλιών της.

Η συγκεκριμένη τεχνική αποτελεί ιδανική επιλογή για όσες επιθυμούν να φωτίσουν τα καστανά μαλλιά τους το καλοκαίρι χωρίς μια δραστική αλλαγή χρώματος. Οι ζεστοί τόνοι του χαλκού και του κεχριμπαριού προσφέρουν φυσικό αποτέλεσμα, ενώ ταιριάζουν ιδιαίτερα στις ηλιοκαμένες επιδερμίδες, αποτελώντας μία από τις μεγαλύτερες τάσεις της σεζόν.

Το «Blonzing» είναι η νέα τάση στο μακιγιάζ που χαρίζει φυσική καλοκαιρινή λάμψη



Μία νέα beauty τάση κατακτά τα social media και υποσχεται το πιο φυσικό, ηλιοκαμένο αποτέλεσμα χωρίς έκθεση στον ήλιο. Ο λόγος για το blonzing, μια τεχνική που συνδυάζει το bronzer με το blush, δημιουργώντας ένα πολυδιάστατο, ζεστό αποτέλεσμα που θυμίζει επιδερμίδα μετά από διακοπές.

Το blonzing εφαρμόζεται με bronzer στα σημεία όπου «χτυπά» φυσικά ο ήλιος – μέτωπο, κροτάφους, περίγραμμα προσώπου και πηγούνι- και στη συνέχεια με blush στα ζυγωματικά και τη μύτη, ώστε οι δύο αποχρώσεις να «σβήνουν» αρμονικά μεταξύ τους. Το αποτέλεσμα είναι πιο φυσικό και φωτεινό σε σχέση με το κλασικό contour ή το bronzing, ενώ προσφέρει μεγαλύτερη διάσταση και φρεσκάδα στο πρόσωπο.

Η makeup artist Fara Homidi χαρακτηρίζει το blonzing ως τον πιο ασφαλή τρόπο για να αποκτήσει κανείς τη λάμψη που χαρίζει ο ήλιος, χωρίς τις επιπτώσεις της UV ακτινοβολίας. Μάλιστα, αρκετά beauty brands λανσάρουν ήδη ειδικά προϊόντα "blonzers", τα οποία συνδυάζουν σε μία σύνθεση τις θερμές αποχρώσεις του bronzer με τις ροζ και κοραλλί χρωστικές του blush.

Το Essential Blonzer Compact της Fara Homidi κυκλοφορεί ήδη μέσω Sephora με τιμή 78 δολάρια (περίπου 66 ευρώ). Προς το παρόν δεν διατίθεται επίσημα στην Ελλάδα, ωστόσο η τεχνική μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα με οποιοδήποτε bronzer και blush υπάρχουν ήδη στο ντεσέρ σας.



Η Hailey Bieber επαναφέρει το iconic lob και δίνει το απόλυτο hair inspo του καλοκαιριού

Η Hailey Bieber επιστρέφει σε ένα από τα πιο αγαπημένα κουρέματα των τελευταίων ετών, αποδεικνύοντας πως το lob εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις πιο κομψές και ευέλικτες επιλογές για το καλοκαίρι. Μέσα από τη νέα της ανάρτηση στο Instagram, η ιδρύτρια της Rhode αποκάλυψε μια ανανεωμένη εκδοχή του χαρακτηριστικού της κουρέματος, με περισσότερη κίνηση, ανάλαφρες άκρες και έντονη αισθητική που παραπέμπει στα supermodels της δεκαετίας του '90.

Το νέο hair look, που επιμελήθηκε η celebrity hairstylist Justine Marjan, συνδυάζει ένα αυστηρό μήκος μέχρι τους ώμους με απαλές, φιλαριστές τούφες που πλαισιώνουν το πρόσωπο, δημιουργώντας φυσική κίνηση και όγκο. Οι χαρακτηριστικές γυριστές άκρες χαρίζουν ένα retro αποτέλεσμα με σύγχρονη αισθητική, ενώ η ψυχρή καστανή βάση εμπλουτίζεται με διακριτικούς χρυσαφένιους τόνους που αντανακλούν το φως και κάνουν τα μαλλιά να δείχνουν πιο λαμπερά.

Το συγκεκριμένο κούρεμα έρχεται να επιβεβαιώσει μία από τις μεγαλύτερες τάσεις του 2026, καθώς όλο και περισσότερες celebrities εγκαταλείπουν τα αυστηρά κοντά bob και επιλέγουν πιο μακριά, ανάλαφρα κουρέματα με φυσική κίνηση. Το νέο lob της Hailey Bieber συνδυάζει κομψότητα, ευκολία στο styling και διαχρονικό χαρακτήρα, αποτελώντας ιδανική επιλογή για όσες αναζητούν μια ανανέωση χωρίς δραστικές αλλαγές.

Η Jasmine Tookes λανσάρει το νέο Pearl Glow Body Oil και επαναφέρει τη λάμψη στο σώμα με πολυτελή τρόπο



Η Jasmine Tookes, πρώην «άγγελος» της Victoria's Secret και συνιδρύτρια του beauty brand Brunel, παρουσιάζει το νέο Pearl Glow Body Oil, ένα λαμπερό λάδι σώματος που φιλοδοξεί να αναβαθμίσει τη μεγαλύτερη τάση του καλοκαιριού: τη φυσική, φωτεινή επιδερμίδα με διακριτική λάμψη.

Σε αντίθεση με τα glitter προϊόντα των 00s, το Pearl Glow Body Oil συνδυάζει περλέ μικροσωματίδια με ενυδατικά συστατικά, όπως έλαια καρθάμου, καρύδας και jojoba, σκουαλάνιο, καφεΐνη και εκχύλισμα μανόλιας. Η σύνθεσή του απορροφάται γρήγορα, δεν αφήνει λιπαρότητα ούτε μεταφέρεται εύκολα στα ρούχα, ενώ προσφέρει ένα διακριτικό αποτέλεσμα που θυμίζει φυσικά ηλιοκαμένη επιδερμίδα. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως highlighter σε ώμους, ντεκολτέ ή ζυγωματικά.

Το Brunel Pearl Glow Body Oil κυκλοφορεί ήδη μέσω του επίσημου ηλεκτρονικού καταστήματος της εταιρείας στην τιμή των 53 δολαρίων (περίπου 45 ευρώ) για συσκευασία 100 ml. Προς το παρόν δεν διατίθεται επίσημα στην Ελλάδα, ωστόσο η εταιρεία πραγματοποιεί διεθνείς αποστολές μέσω του e-shop της, ενώ δεν αποκλείεται η μελλοντική διάθεσή του από ευρωπαϊκά beauty retailers.





Η UGG® ανανεώνει το ανδρικό της στιλ με το νέο Men's Drop και φρέσκες εκδόσεις του εμβληματικού Tasman

Η UGG® παρουσιάζει το νέο Men's Drop, μια συλλογή που ανανεώνει τις καθημερινές ανδρικές εμφανίσεις μέσα από νέες χρωματικές προτάσεις και την επιστροφή ενός από τα πιο αναγνωρίσιμα σχέδια της. Πρωταγωνιστής της νέας κυκλοφορίας είναι το εμβληματικό Tasman, το οποίο επιστρέφει με ανανεωμένες αποχρώσεις, διατηρώντας τον χαρακτηριστικό συνδυασμό άνεσης, διαχρονικού σχεδιασμού και ευελιξίας που το έχει καθιερώσει ως ένα από τα πιο δημοφιλή σχέδια του brand.

Η νέα ανδρική συλλογή απευθύνεται σε όσους αναζητούν υποδήματα που συνδυάζουν λειτουργικότητα και σύγχρονο design. Το Tasman II διαθέτει suede επάνω μέρος, επένδυση από φυσικό sheepskin, την χαρακτηριστική πλεκτή λεπτομέρεια UGGbraid και εξωτερική σόλα από Sugarcane EVA, προσφέροντας άνεση τόσο για το σπίτι όσο και για τις καθημερινές εξόδους. Οι νέες αποχρώσεις δίνουν ακόμη περισσότερες επιλογές για casual εμφανίσεις κάθε εποχής, ακολουθώντας τη φιλοσοφία της UGG® για διαχρονικό στιλ με σύγχρονη αισθητική.

Η νέα συλλογή Men's Drop είναι ήδη διαθέσιμη μέσω του ευρωπαϊκού ηλεκτρονικού καταστήματος της UGG®, ενώ το Tasman II κυκλοφορεί με ενδεικτική τιμή περίπου 140 ευρώ. Οι νέες εκδόσεις του μοντέλου διατίθενται και στην ελληνική αγορά μέσω επιλεγμένων συνεργαζόμενων καταστημάτων, όπως η Cosmos Sport, με τιμές που ξεκινούν από περίπου 135 ευρώ, ανάλογα με την έκδοση και τη διαθεσιμότητα.

Γιατί είσαι παραγωγικός μόνο υπό πίεση;



Υπάρχουν άνθρωποι που δουλεύουν σταθερά και οργανωμένα, και υπάρχουν και εκείνοι που φαίνεται να "ζυπνούν" μόνο όταν υπάρχει πίεση. Προθεσμίες, τελευταία στιγμή, άγχος. Τότε ξαφνικά εμφανίζεται συγκέντρωση, ενέργεια και απόδοση που δεν υπήρχε πριν.

Αυτό δεν είναι απλή τεμπελιά ή έλλειψη πειθαρχίας. Είναι ένα συχνό ψυχολογικό μοτίβο: ο εγκέφαλος ενεργοποιείται πιο έντονα όταν αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει άμεση ανάγκη ή συνέπεια.

Η πίεση λειτουργεί σαν "σκανδάλη" για το σύστημα προσοχής. Όταν υπάρχει χρονικό όριο ή ρίσκο, ο εγκέφαλος μειώνει τις περισπαστικές σκέψεις και εστιάζει στο πιο σημαντικό. Αντίθετα, όταν υπάρχει άπλετος χρόνος, ενεργοποιείται η αναβλητικότητα. Όχι επειδή δεν υπάρχει δυνατότητα, αλλά επειδή δεν υπάρχει κάτι επείγον.

Το θέμα είναι ότι αυτό το μοτίβο δημιουργεί έναν κύκλο: χαλαρό ξεκίνημα → καθυστέρηση → πίεση → απόδοση → επανάληψη.

Με τον καιρό, ο εγκέφαλος "μαθαίνει" ότι η πίεση είναι απαραίτητη για να κινηθεί. Κι έτσι, η ηρεμία δεν γίνεται παραγωγικότητα, αλλά αναμονή πίεσης. Το ζητούμενο δεν είναι να εξαφανιστεί εντελώς αυτό το μοτίβο, αλλά να μειωθεί η εξάρτηση από την πίεση.

Μικρά βήματα και τεχνητές προθεσμίες μπορούν να βοηθήσουν τον εγκέφαλο να μπει σε ρυθμό χωρίς να φτάνει πάντα στο όριο.



Η Reebok παρουσιάζει το νέο Nano Gym 2.0, το πιο ευέλικτο προπονητικό της παπούτσι μέχρι σήμερα

Η Reebok εμπλουτίζει τη δημοφιλή σειρά προπονητικών παπουτσιών Nano με το ολοκαίνουργιο Nano Gym 2.0, μια ανανεωμένη πρόταση που απευθύνεται σε όσους αναζητούν ένα ελαφρύ και πολυχρηστικό παπούτσι για κάθε είδους προπόνηση. Σχεδιασμένο για HIIT, κυκλική προπόνηση, ενδυνάμωση και καθημερινές ασκήσεις στο γυμναστήριο, το νέο μοντέλο υπόσχεται ακόμη μεγαλύτερη άνεση και απόδοση.

Η σημαντικότερη αναβάθμιση αφορά τη νέα ενδιάμεση σόλα Floatpulse, η οποία αντικαθιστά τον παραδοσιακό αφρό EVA, προσφέροντας αυξημένη επιστροφή ενέργειας και καλύτερη απορρόφηση κραδασμών στις εκρηκτικές κινήσεις. Παράλληλα, το νέο mesh επάνω μέρος έχει επανασχεδιαστεί, μειώνοντας το συνολικό βάρος του παπουτσιού κατά περίπου 20%-25% σε σχέση με την προηγούμενη γενιά, χωρίς να επηρεάζεται η σταθερότητα.

Το Nano Gym 2.0 διατηρεί χαρακτηριστικά που έχουν αγαπηθεί από τους αθλούμενους, όπως το Performance Comfort κολάρο για ασφαλή εφαρμογή και την εξωτερική σόλα Flex Groove, που προσφέρει ευελιξία και πρόσφυση σε διαφορετικούς τύπους άσκησης.

Το νέο μοντέλο είναι ήδη διαθέσιμο μέσω του επίσημου ευρωπαϊκού ηλεκτρονικού καταστήματος της Reebok σε πληθώρα χρωματικών επιλογών. Η τιμή λιανικής στην Ευρώπη και την Ελλάδα διαμορφώνεται στα 110 ευρώ, ενώ διατίθεται και μέσω του ελληνικού e-shop της Reebok.

Η Land Rover ανανεώνει το Discovery με νέες εκδόσεις και ακόμα περισσότερη πολυτέλεια



Η Land Rover προχωρά σε ανανέωση του εμβληματικού Discovery, ενισχύοντας την παρουσία του στην κατηγορία των premium επταθέσιων SUV με τρεις νέες εκδόσεις εξοπλισμού: Discovery S, Discovery Landmark και Discovery Tempest. Παρότι το μοντέλο βρίσκεται στην αγορά από το 2017, η βρετανική εταιρεία επενδύει σε αισθητικές και τεχνολογικές αναβαθμίσεις, διατηρώντας τον χαρακτήρα του ως ενός από τα πιο ικανά πολυτελή SUV για χρήση εντός και εκτός δρόμου.

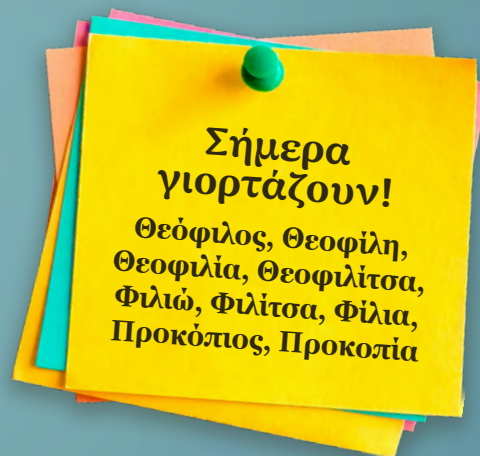
Η νέα έκδοση Landmark αποτρέπει φόρο τιμής στο πρώτο Discovery του 1989, με αποκλειστικές σχεδιαστικές λεπτομέρειες, νέα χρώματα αμαξώματος και πλουσιότερο εξοπλισμό, ενώ η κορυφαία Tempest προσφέρει ακόμη πιο premium χαρακτηριστικά, όπως ειδικές επενδύσεις, νέες ζάντες, προηγμένο σύστημα πολυμέσων και αναβαθμισμένη καμπίνα. Η βασική έκδοση S διατηρεί όλα τα απαραίτητα στοιχεία άνεσης και τεχνολογίας, αποτελώντας την πιο προσιτή επιλογή της γκάμας.

Κάτω από το καπό, το Discovery εξακολουθεί να εφοδιάζεται με εξακύλινδρους κινητήρες diesel, συνδυάζοντας υψηλές επιδόσεις με τις κορυφαίες εκτός δρόμου δυνατότητες που χαρακτηρίζουν τη Land Rover.

Στις ΗΠΑ, η τιμή εκκίνησης διαμορφώνεται στα 66.750 δολάρια (περίπου 56.800 ευρώ, χωρίς φόρους και τέλη). Στην Ελλάδα το Discovery διατίθεται ήδη επίσημα, με τις νέες εκδόσεις S, Landmark και Tempest να έχουν ενταχθεί στη γκάμα της Land Rover. Η τιμή εκκίνησης της ελληνικής αγοράς είναι περίπου 96.966 ευρώ για την έκδοση Discovery S, ενώ η κορυφαία Tempest φτάνει τα 130.241 ευρώ.

quote of the day

ΤΟ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΘΑ ΕΡΘΟΥΝ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΜΕΡΕΣ. ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΟΥΝ.



8 Ιουλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αλλεργίας
- > National Chocolate with Almonds Day
- > National Love Your Skin Day
- > National Blueberry Day
- > Be A Kid Again Day
- > National Freezer Pop Day
- > National Denise Day
- > Oneofusismissing Day