

24/7/2026
NATIONAL TEQUILA DAY

VIKOS
PINK GRAPEFRUIT
24/7/365



Now pouring
in one of the
world's best bars.



BARRO NEGRO
ATHENS

PINK * PHENOMENON

VIKOS®
PREMIUM MIXERS

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



**Ο LARRY THE CAT...
ΠΡΩΘΥΠΟΥΡΓΟΣ;
Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΣΤΑΘΕΡΑ
ΤΗΣ ΒΡΕΤΑΝΙΑΣ ΕΝ ΜΕΣΩ
ΠΟΛΙΤΙΚΟΥ ΧΑΟΥΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το καλοκαίρι πια είναι στο πικ του και το μυαλό όλων μας ταξιδεύει σε μια παραλία. Ή μήπως βρισκόμαστε ήδη εκεί, αλλά στα κρυφά;

Πριν λίγες μέρες διάβασα μια έρευνα για μια νέα παγκόσμια εργασιακή τάση που ονομάζεται "Quiet Vacationing" (Ήσυχες Διακοπές). Σύμφωνα με τα στοιχεία, περίπου το 40% των εργαζομένων στην Ευρώπη παίρνει το λάπτοπ του, κλείνει εισιτήρια και πηγαίνει σε κάποιο νησί ή εξοχικό, δουλεύοντας εξ αποστάσεως χωρίς να το πει στο αφεντικό του. Μετακινούν το ποντίκι κάθε δέκα λεπτά για να φαίνονται "active" στο Teams, βάζουν θολό φόντο στις βιντεοκλήσεις για να μη φαίνεται η μπαλκονόπορτα και ζουν με το άγχος μην ακουστεί κανένας γλάρος την ώρα που μιλάει ο διευθυντής.

Και αναρωτιέμαι πώς φτάσαμε εδώ; Πώς καταφέραμε να μετατρέψουμε την ανάγκη του ανθρώπου να δει λίγη θάλασσα σε μια «παράνομη» πράξη;

Ζούμε σε μια κουλτούρα που μας έχει μάθει να νιώθουμε ενοχές ακόμα και όταν σκεφτόμαστε να ξεκουραστούμε. Το να ζητήσεις άδεια έχει γίνει, για πολλούς, μια άβολη διαδικασία γεμάτη απολογίες. «Συγγνώμη που κουράστηκα, συγγνώμη που θέλω να σταματήσω». Έτσι, οι άνθρωποι προτιμούν να κρύβονται. Να δουλεύουν διπλάσια από ένα δωμάτιο ξενοδοχείου, απλώς και μόνο για να νιώσουν ότι «κλέβουν» λίγες στιγμές καλοκαιριού.

Το "Quiet Vacationing" δεν είναι τεμπελιά. Είναι η άμυνα του σύγχρονου ανθρώπου απέναντι σε μια εργασιακή καθημερινότητα που δεν του επιτρέπει να αποσυνδεθεί.

Όμως, οι κρυφές διακοπές δεν σε ξεκουράζουν. Όταν το σώμα σου είναι στην ξαπλώστρα αλλά το στομάχι σου είναι δεμένο κόμπος μην έρθει email, δεν γεμίζεις μπαταρίες. Απλώς αλλάζεις το σκηνικό της εξάντλησής σου.

Tip of the Day: Σήμερα, λοιπόν, φτιάχνουμε καφέ και λέμε ένα μεγάλο «Ναι» στο δικαίωμα της καθαρής, ειλικρινούς ξεκούρασης. Δικαιούσαι να σταματήσεις. Δικαιούσαι να κλείσεις το λάπτοπ χωρίς ενοχές.

Και την επόμενη φορά που θα ζητήσεις άδεια, μην απολογηθείς. Δεν κλέβεις τίποτα· παίρνεις πίσω τον εαυτό σου. Άντε και καλό μας σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Ο Larry the Cat... Πρωθυπουργός; Η απόλυτη σταθερά της Βρετανίας εν μέσω πολιτικού χάους



Οι πολιτικοί έρχονται και φεύγουν, ο Larry μένει

Στη βρετανική πολιτική σκηνή, τα τελευταία χρόνια θυμίζουν περισσότερο κινούμενη άμμο παρά σταθερό δημοκρατικό πολίτευμα. Πρωθυπουργοί αλλάζουν μέσα σε λίγους μήνες, κυβερνήσεις ανασχηματίζονται εν μία νυκτί και το Λονδίνο προσπαθεί να ισορροπήσει σε ένα διαρκές πολιτικό θρίλερ. Μέσα σε αυτό το σκηνικό απόλυτου χάους, υπάρχει μόνο ένας κάτοικος στην Ντάουνινγκ Στρίτ 10 που παραμένει εντελώς ανέπαφος: ο Larry ο Γάτος. Ο διάσημος τετράποδος «αξιωματούχος» έγινε για ακόμη μια φορά το απόλυτο viral φαινόμενο του διαδικτύου. Οι Βρετανοί, εξαντλημένοι από τις συνεχείς κυβερνητικές μεταβολές, απαιτούν χιουμοριστικά στα social media να αναλάβει... χρέη Πρωθυπουργού.

Η αφορμή δόθηκε με την πρόσφατη, ραγδαία αλλαγή ηγεσίας, καθώς ο Keir Starmer αποχώρησε από την πρωθυπουργία και τα κλειδιά της Ντάουνινγκ Στρίτ παραδόθηκαν στον νέο ηγέτη των Εργατικών, Άντι Μπέρναμ. Για τον Larry, ο Μπέρναμ είναι απλώς ο έβδομος «συγκάτοικος» που καλωσορίζει στα 15 χρόνια της επίσημης θητείας του στο κτίριο.

Ο «Chief Mouser» που ξεπέρασε έξι Πρωθυπουργούς

Ο Larry δεν είναι ένα απλό κατοικίδιο, αλλά ένας αναγνωρισμένος θεσμός. Υιοθετήθηκε το 2011 από το καταφύγιο ζώων Battersea επί πρωθυπουργίας David Cameron, με σκοπό να αντιμετωπίσει το σοβαρό πρόβλημα τρωκτικών στο κυβερνητικό μέγαρο.

Του δόθηκε ο επίσημος, κρατικός τίτλος του «Chief Mouser to the Cabinet Office» (Αρχικυνηγός Ποντικών) και, σε αντίθεση με τους εκάστοτε πολιτικούς, ο Larry θεωρείται μόνιμος δημόσιος υπάλληλος. Δεν ανήκει σε κανέναν Πρωθυπουργό και δεν αποχωρεί ποτέ όταν μια κυβέρνηση πέφτει.

Μέχρι σήμερα, ο 19χρονος πλέον Larry έχει καταφέρει να επιβιώσει πολιτικά από τους David Cameron, Theresa May, Boris Johnson, Liz Truss, Rishi Sunak και Keir Starmer. Έχει ζήσει το Brexit, την πανδημία, το "partygate" και την ιστορική θητεία-αστραπή της Liz Truss των 49 ημερών. Όπως χαρακτηριστικά έγραψε ο επίσημος (παρωδικός) λογαριασμός του στο X (πρώην Twitter), συγκεντρώνοντας εκατομμύρια likes: «Οι πολιτικοί έρχονται και φεύγουν. Οι γάτοι είναι μόνιμοι».

Το Viral «Τελεσίγραφο» στον Άντι Μπέρναμ και ο «Ψυχρός Πόλεμος» με τον Axel

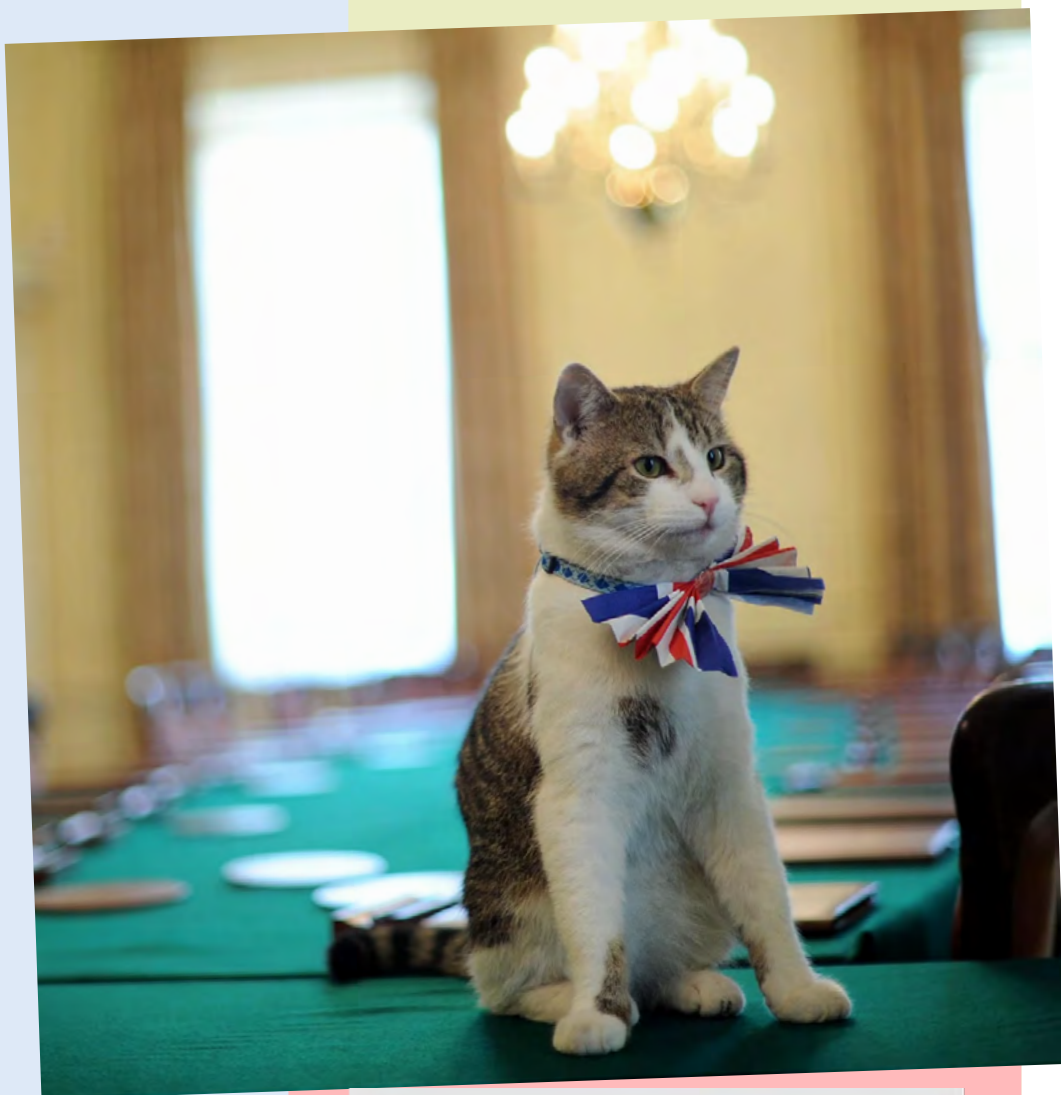
Το διαδίκτυο παρακολουθεί με κομμένη την ανάσα κάθε κίνηση του Larry έξω από τη διάσημη μαύρη πόρτα της Ντάουνινγκ Στρίτ 10, ειδικά κατά τη διάρκεια των τηλεοπτικών μεταδόσεων. Καθώς ο Άντι Μπέρναμ ετοιμαζόταν να περάσει το κατώφλι για το πρώτο του υπουργικό συμβούλιο, ο Larry «δημοσίευσε» τις δικές του αυστηρές οδηγίες προς τον νέο του εργοδότη: «Ο Larry θέλει το πρωινό του στις 9:00, το brunch του στις 10:30 και το μεσημεριανό του ακριβώς το μεσημέρι, με πολλά σνακ ενδιάμεσα. Η υπόλοιπη δουλειά είναι παιχνιδάκι».

Ωστόσο, η μεγαλύτερη ψηφιακή ίντριγκα αφορά τη φήμη ότι ο νέος Πρωθυπουργός σκοπεύει να φέρει μαζί του στο κτίριο τον Axel, τον προσωπικό του σκύλο. Σε πρόσφατο χιουμοριστικό «ρεπορτάζ» του CNN έξω από το Μαξίμου της Βρετανίας, οι δημοσιογράφοι ρώτησαν τον Larry πώς σκοπεύει να διαχειριστεί τον νέο τετράποδο εισβολέα, με τον Larry να γυρνάει επιδεικτικά την πλάτη του στην κάμερα, δίνοντας ένα σαφές μήνυμα «ψυχρού πολέμου».

Γιατί η B2H κοινωνία λατρεύει τον Larry;

Η εμμονή των Βρετανών –και ολόκληρου του κόσμου– με τον Larry δεν είναι απλώς μια χαριτωμένη ιστορία με ζώα. Είναι ένα κλασικό δείγμα Business to Human (B2H) συμπεριφοράς. Σε μια εποχή έντονης οικονομικής και πολιτικής αβεβαιότητας, οι άνθρωποι αναζητούν απεγνωσμένα σταθερές. Ο Larry, με την απόλυτη απάθειά του απέναντι στο πολιτικό δράμα, τα φλας των δημοσιογράφων και τις διεθνείς κρίσεις, αντιπροσωπεύει τη βρετανική φιλοσοφία του "Keep Calm and Carry On".

Οι επίσημες υποχρεώσεις του, όπως αναφέρει χιουμοριστικά το βρετανικό κράτος, περιλαμβάνουν την «εξέταση των αντικών για την ποιότητα του ύπνου τους». Και ίσως αυτό να είναι το καλύτερο μάθημα διαχείρισης κρίσεων που μπορεί να πάρει ο Άντι Μπέρναμ: μερικές φορές, το μόνο που χρειάζεται για να επιβιώσεις στην καταιγίδα είναι λίγη ψυχραιμία, σταθερότητα και... διεκδίκηση του χρόνου σου.





White Claw: Το hard seltzer που φέρνει μια νέα τάση στην ελληνική αγορά ποτών

Μια νέα κατηγορία χαμηλόβαθμων αλκοολούχων ποτών κάνει δυναμικά την εμφάνισή της στην Ελλάδα, με το White Claw, το No.1 hard seltzer παγκοσμίως, να διατίθεται πλέον αποκλειστικά από την Beverage World. Το δημοφιλές brand ανταποκρίνεται στη διεθνή τάση για πιο ισορροπημένες επιλογές κατανάλωσης, συνδυάζοντας δροσερή γεύση, χαμηλότερες θερμίδες και μειωμένη περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

Το White Claw παρασκευάζεται από ανθρακούχο νερό, φυσικά αρώματα και αλκοόλ, προσφέροντας μια ανάλαφρη πρόταση με 95 θερμίδες, 2 γραμμάρια υδατανθράκων και 4,5% αλκοόλ ανά συσκευασία. Στην ελληνική αγορά κυκλοφορεί σε τρεις γεύσεις – Mango, Natural Lime και Raspberry – καλύπτοντας διαφορετικές προτιμήσεις για κάθε περίπτωση.

Η κατηγορία των hard seltzers γνωρίζει σημαντική ανάπτυξη διεθνώς, καθώς όλο και περισσότεροι καταναλωτές αναζητούν ποτά που συνδυάζουν απόλαυση με πιο συνειδητές επιλογές κατανάλωσης. Με παρουσία σε δεκάδες χώρες, το White Claw έχει εξελιχθεί σε σημείο αναφοράς της κατηγορίας, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση των νέων τάσεων στην αγορά των αλκοολούχων ποτών.

Η Ζύμη Ψαχνών φέρνει τη δροσιά του καλοκαιριού στα αγαπημένα γλυκά



Το καλοκαίρι έχει τη γεύση των δροσερών επιδορπίων και η Ζύμη Ψαχνών, το εμπορικό σήμα της Ευβοϊκής Ζύμης, προτείνει τη σειρά «Γλυκά & Αγαπημένα», μετατρέποντας παραδοσιακές αγαπημένες συνταγές σε απολαυστικές καλοκαιρινές επιλογές με παγωτό.

Η σειρά περιλαμβάνει σοκολατόπιτα, καρυδόπιτα, πορτοκαλόπιτα, μηλόπιτα, προφιτερόλ, γαλακτομπούρεκο και καταΐφι με παγωτό, προσφέροντας γευστικές λύσεις που σερβίρονται εύκολα και ταιριάζουν τόσο στο καθημερινό οικογενειακό τραπέζι όσο και στις καλοκαιρινές συγκεντρώσεις με φίλους.

Με σύγχρονες εγκαταστάσεις παραγωγής, αυστηρά πρότυπα ασφάλειας τροφίμων και προσεκτικά επιλεγμένες πρώτες ύλες, η Ευβοϊκή Ζύμη συνεχίζει να επενδύει στην ποιότητα, δημιουργώντας προϊόντα που συνδυάζουν αυθεντική γεύση, πρακτικότητα και σταθερή αξιοπιστία. Μέσα από τη σειρά Ζύμη Ψαχνών, προσφέρει επιδόρπια που κάνουν την καθημερινή απόλαυση πιο εύκολη και ξεχωριστή.

Παράλληλα, ως μέλος της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, η Ευβοϊκή Ζύμη στηρίζει διαχρονικά την ελληνική παραγωγή και την εγχώρια επιχειρηματικότητα, συνεχίζοντας να αναπτύσσει προϊόντα που αναδεικνύουν την ποιότητα και τη γαστρονομική παράδοση της χώρας. Οι νέες καλοκαιρινές προτάσεις της αποτελούν την ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν ένα δροσερό και απολαυστικό φινάλε σε κάθε γεύμα.

«Πάγος» στο Deal των \$111 Δισεκατομμυρίων: Γιατί η δικαστική αναστολή Paramount - Warner παραλύει το Χόλιγουντ;



Το δικαστικό «φρένο» στη συγχώνευση του αιώνα

Η επιχειρηματική συμφωνία που θα αναδιαμόρφωνε ριζικά τον παγκόσμιο χάρτη της ψυχαγωγίας και του streaming βρίσκεται πλέον σε κατάσταση απόλυτης παράλυσης. Μία ομοσπονδιακή δικαστής των ΗΠΑ εξέδωσε προσωρινή διαταγή αναστολής, παγώνοντας τις διαδικασίες για την ιστορική συγχώνευση ύψους 111 δισεκατομμυρίων δολαρίων μεταξύ της Paramount Skydance και της Warner Bros. Discovery.

Η απόφαση αυτή αποτελεί μια τεράστια νίκη για μια συμμαχία 12 αμερικανικών πολιτειών, με επικεφαλής την Καλιφόρνια και τη Νέα Υόρκη. Οι εισαγγελείς προσέφυγαν στα δικαστήρια υποστηρίζοντας ότι η ένωση δύο εκ των πέντε ιστορικότερων legacy studios του Χόλιγουντ θα «εξαφάνιζε τον ανταγωνισμό».

Το γεγονός αυτό θα οδηγούσε σε μονοπωλιακές πρακτικές, αυξήσεις στις τιμές των συνδρομών για τους καταναλωτές και δραματικές επιπτώσεις στους κινηματογράφους.

Παραγωγές στον «αέρα» και δημιουργικό μπλακάουτ

Η δικαστική αυτή παρέμβαση προκάλεσε άμεσα ένα τεράστιο ντόμινο επιπτώσεων στη βιομηχανία του θεάματος παγκοσμίως, παγώνοντας τον σχεδιασμό και την παραγωγή δεκάδων νέων σειρών και ταινιών. Καθώς οι δύο κολοσσοί ετοιμάζονταν να ενώσουν τις δυνάμεις τους κάτω από μία κοινή στέγη —συνδυάζοντας εμβληματικά franchises όπως το Harry Potter, το DC Universe, το Mission: Impossible και το Top Gun— εκατοντάδες projects είχαν τεθεί σε κατάσταση αναμονής προκειμένου να αποφευχθούν διπλές παραγωγές ή να ευθυγραμμιστούν τα μπάτζετ.

Τώρα, με το deal να βρίσκεται σε νομικό κενό, οι δημιουργοί και οι σεναριογράφοι βρίσκονται σε απόγνωση. Η Writers Guild of America έχει ήδη καταθέσει δική της ξεχωριστή αγωγή κατά της συγχώνευσης, προειδοποιώντας ότι η οριζόντια ενοποίηση θα εξαφανίσει χιλιάδες θέσεις εργασίας (με τις εκτιμήσεις να μιλούν για 6.000 απολύσεις) και θα περιορίσει δραματικά τη δημιουργική διαφορετικότητα στην τηλεόραση και το σινεμά.



Το σχέδιο για το Υπερ-Streaming που μπήκε στο ψυγείο

Η στρατηγική πίσω από τη συγχώνευση ήταν απλή αλλά επιθετική: η δημιουργία μιας ενιαίας, πανίσχυρης πλατφόρμας που θα ένωνε το περιεχόμενο του HBO Max και του Paramount+, προσφέροντας τη μόνη πραγματική απάντηση απέναντι στην κυριαρχία του Netflix και της Disney. Αν το deal ολοκληρωθεί, η νέα εταιρεία θα ελέγχει περισσότερο από το 27% της παγκόσμιας διανομής μεγάλων κινηματογραφικών ταινιών. Ωστόσο, η δικαστής έκανε δεκτό το επιχείρημα των πολιτειών ότι αν επιτραπεί στις εταιρείες να ενωθούν τώρα, το ποτάμι δεν γυρίζει πίσω σε περίπτωση που το δικαστήριο αποφασίσει αργότερα την ακύρωση του deal.

Το οικονομικό θρίλερ των \$7 εκατομμυρίων την ημέρα

Η προσωρινή αναστολή των 14 ημερών θέτει σε άμεσο οικονομικό κίνδυνο την Paramount Skydance. Σύμφωνα με τους αυστηρούς όρους της αρχικής συμφωνίας, η εταιρεία είχε ως στόχο το κλείσιμο του deal εντός του τρίτου τριμήνου του 2026. Αν οι δικαστικές καθυστερήσεις παρατείνουν τη διαδικασία πέρα από την 30ή Σεπτεμβρίου, η Paramount είναι υποχρεωμένη να πληρώνει στους μετόχους της Warner ένα "ticking fee" (ρήτρα καθυστέρησης) ύψους 25 σεντς ανά μετοχή για κάθε ημέρα, ποσό που μεταφράζεται στο αστρονομικό νούμερο των 7 εκατομμυρίων δολαρίων την ημέρα!

Η επόμενη μεγάλη δικαστική μάχη έχει οριστεί για τις 3

Αυγούστου, όπου θα κριθεί η μόνιμη δικαστική απαγόρευση μέχρι τη διεξαγωγή της κανονικής δίκης.

3 νέες οπτικές για το μεγάλο «Μπαμ»

Πέρα από τις γνωστές σειρές, η αναστολή μπλοκάρει τη δημιουργία του "Max-Paramount Super Hub", μιας νέας premium εφαρμογής που σχεδιαζόταν να ενσωματώσει ζωντανά όλα τα αθλητικά δικαιώματα του TNT Sports (UEFA Champions League, NBA) και ταυτόχρονα τις ζωντανές μεταδόσεις ειδήσεων του CNN. Για τον τηλεθεατή, αυτό σημαίνει ότι η πολυπόθητη «μία συνδρομή για όλα τα σπορ και τις ταινίες» αναβάλλεται επ' αόριστον.

Αν το deal ακυρωθεί οριστικά, οι αναλυτές προβλέπουν την άμεση είσοδο της Apple ή της Amazon ως «λευκών ιπποτών». Οι Big Tech κολοσσοί περιμένουν στη γωνία για να εξαγοράσουν κομμάτια της Paramount (όπως το ιστορικό studio της στη Melrose Avenue) σε τιμή ευκαιρίας. Το μέλλον του streaming δεν θα ανήκει πλέον στα παραδοσιακά studios του Χόλιγουντ, αλλά στους τεχνολογικούς γίγαντες της Silicon Valley.

Το μεγάλο παρασκήνιο κρύβεται στην αποκάλυψη εσωτερικών email της Warner που διέρρησαν στο δικαστήριο. Τα έγγραφα δείχνουν ότι οι διοικήσεις σχεδίαζαν κρυφά να πουλήσουν ή να κλείσουν μικρότερα, ιστορικά καλωδιακά κανάλια (όπως το αμερικανικό MTV και το σινεφίλ TCM) αμέσως μετά τη συγχώνευση, προκειμένου να μειώσουν το εταιρικό χρέος. Η δικαστική παρέμβαση έσωσε, έστω και προσωρινά, την τηλεοπτική ιστορία από τον εταιρικό «ακρωτηριασμό».

Η Bolt επεκτείνεται σε Σαντορίνη, Μύκονο και Κέρκυρα ενισχύοντας τις μετακινήσεις του καλοκαιριού

Η Bolt διευρύνει την παρουσία της στην Ελλάδα, προσθέτοντας τη Σαντορίνη, τη Μύκονο και την Κέρκυρα στο δίκτυό της, ενόψει της κορύφωσης της φετινής τουριστικής περιόδου. Η ευρωπαϊκή πλατφόρμα αστικής κινητικότητας, που δραστηριοποιείται σε περισσότερες από 850 πόλεις και 50 χώρες, επενδύει στους δημοφιλέστερους νησιωτικούς προορισμούς, προσφέροντας περισσότερες επιλογές μετακίνησης για κατοίκους και επισκέπτες.

Η υπηρεσία λειτουργεί σε συνεργασία με τοπικούς αδειοδοτημένους επαγγελματίες οδηγούς και δίνει τη δυνατότητα προκράτησης διαδρομών τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την αναχώρηση, σύμφωνα με το ισχύον κανονιστικό πλαίσιο. Στόχος της εταιρείας είναι να βελτιώσει την ταξιδιωτική εμπειρία, ιδιαίτερα σε περιόδους αυξημένης ζήτησης.

Παράλληλα, η Bolt ενισχύει τις υπηρεσίες της με τη λειτουργία Flight Tracking, η οποία προσαρμόζει αυτόματα την ώρα παραλαβής βάσει της πραγματικής άφιξης της πτήσης, μειώνοντας τον χρόνο αναμονής τόσο για τον επιβάτη όσο και για τον οδηγό. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στην ασφάλεια, μέσω του Safety Toolkit, που περιλαμβάνει κοινοποίηση τοποθεσίας σε πραγματικό χρόνο, κωδικούς επαλήθευσης διαδρομής, πρόσβαση σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και δυνατότητα αναφοράς επικίνδυνης οδήγησης.

Με τη νέα επέκταση, η Bolt συνεχίζει να ενισχύει το δίκτυό της στην Ελλάδα, προσφέροντας πιο εύκολες, ασφαλείς και αξιόπιστες μετακινήσεις σε μερικούς από τους σημαντικότερους τουριστικούς προορισμούς της χώρας.



Tech News

LG XBOOM RNC5: Το απόλυτο party gadget του καλοκαιριού

LG XBOOM RNC5



Το καλοκαίρι έχει τον δικό του ρυθμό και η μουσική είναι αυτή που μετατρέπει κάθε συνάντηση σε αξέχαστη εμπειρία. Είτε πρόκειται για ένα beach party, μια βραδινή συγκέντρωση στην αυλή ή μια αυθόρμητη εξόρμηση με φίλους, το LG XBOOM RNC5 της LG Electronics (LG) έρχεται να απογειώσει την ατμόσφαιρα με δυνατό ήχο και εντυπωσιακές λειτουργίες.

Χάρη στην τεχνολογία Double Super Bass Boost, το RNC5 προσφέρει πλούσια μπάσα και καθαρό, ισχυρό ήχο που ξεχωρίζει ακόμη και σε εξωτερικούς χώρους. Παράλληλα, μέσω της εφαρμογής DJ, οι χρήστες μπορούν να ελέγχουν τον ήχο από το smartphone τους, να επιλέγουν ηχητικά εφέ και να προσαρμόζουν εύκολα την εμπειρία στα μέτρα της παρέας.

Το πάρτι αποκτά ακόμη μεγαλύτερη ένταση με το Party Strobe Effect, που συγχρονίζει τον φωτισμό με τον ρυθμό της μουσικής, δημιουργώντας μια εντυπωσιακή ατμόσφαιρα. Για όσους αγαπούν το τραγούδι, η λειτουργία Καραόκε δίνει την ευκαιρία να πρωταγωνιστήσουν, ενώ η Ασύρματη Λειτουργία Πάρτι επιτρέπει τη σύνδεση δύο LG XBOOM RNC5 μέσω Bluetooth®, προσφέροντας ακόμη πιο δυνατή και καθηλωτική ηχητική εμπειρία.

Από την πρώτη βουτιά μέχρι τις τελευταίες νότες της βραδιάς, το LG XBOOM RNC5 είναι σχεδιασμένο για να συνοδεύει κάθε καλοκαιρινή στιγμή. Με ισχυρό ήχο, δυναμικό φωτισμό και έξυπνες λειτουργίες που κάνουν κάθε συγκέντρωση ξεχωριστή, αποτελεί τον ιδανικό σύμμαχο για όσους θέλουν να δώσουν τον δικό τους ρυθμό στο φετινό καλοκαίρι.

Πόσο σοβαρά παίρνουν οι Έλληνες την προσωπική τους περιποίηση το καλοκαίρι; Τα στοιχεία της Treatwell δίνουν την απάντηση



Λίγο πριν κλείσουν τη βαλίτσα των διακοπών, οι περισσότεροι Έλληνες έχουν ήδη φροντίσει κάτι εξίσου σημαντικό: το τελευταίο τους beauty ραντεβού. Ένα πεντικιούρ, μια ανανέωση στα μαλλιά ή ένα χαλαρωτικό μασάζ δεν αποτελούν πλέον μια αυθόρμητη πολυτέλεια, αλλά μέρος της καλοκαιρινής προετοιμασίας. Και τα στοιχεία της Treatwell, της μεγαλύτερης πλατφόρμας online κρατήσεων υπηρεσιών ομορφιάς και ευεξίας στην Ευρώπη, αποδεικνύουν ότι οι Έλληνες αντιμετωπίζουν την προσωπική τους περιποίηση με αξιοσημείωτη συνέπεια.

Η Ελλάδα κατέγραψε τη μεγαλύτερη αύξηση beauty κρατήσεων στην Ευρώπη μεταξύ Μαΐου και Ιουνίου (+13,75%), ξεπερνώντας όλες τις υπόλοιπες αγορές όπου δραστηριοποιείται η Treatwell. Πρωταγωνιστές της καλοκαιρινής περιόδου αναδείχθηκαν το πεντικιούρ (+12,7%), το μανικιούρ (+11,3%) και οι υπηρεσίες κομμωτηρίου (+4,1%), επιβεβαιώνοντας ότι η προετοιμασία για τις διακοπές περνά πλέον και μέσα από την προσωπική φροντίδα.

Οι Έλληνες προγραμματίζουν, δεν αυτοσχεδιάζουν

Σε αντίθεση με άλλες ευρωπαϊκές αγορές, οι Έλληνες φαίνεται πως αγαπούν τον προγραμματισμό. Η μέση χρονική απόσταση ανάμεσα στην κράτηση και το ραντεβού φτάνει σχεδόν τις δέκα ημέρες, ενώ σχεδόν μία στις πέντε κρατήσεις πραγματοποιείται περισσότερο από δύο εβδομάδες νωρίτερα.

Το στοιχείο αυτό κατατάσσει την Ελλάδα ανάμεσα στις πιο οργανωμένες αγορές της Treatwell.

Η διαφορά γίνεται ακόμη πιο εμφανής συγκρίνοντας τη συμπεριφορά των Βρετανών ταξιδιωτών. Σχεδόν οι μισοί πραγματοποιούν την κράτησή τους λιγότερο από 24 ώρες πριν από το ραντεβού, ενώ πολλοί αναζητούν υπηρεσίες ομορφιάς μόλις φτάσουν στον προορισμό των διακοπών τους.

Beauty planning ακόμη και όταν τα καταστήματα είναι κλειστά

Η σύγχρονη καθημερινότητα έχει αλλάξει και τον τρόπο με τον οποίο οργανώνουμε τα ραντεβού μας. Σύμφωνα με την Treatwell, το 47,8% των κρατήσεων στην Ελλάδα πραγματοποιείται εκτός ωραρίου λειτουργίας των καταστημάτων, γεγονός που αποδεικνύει τη σημασία των ψηφιακών υπηρεσιών για τον σύγχρονο καταναλωτή.

Μάλιστα, η Κυριακή αναδεικνύεται στην πιο δημοφιλή ημέρα για beauty planning. Λίγο πριν ξεκινήσει η νέα εβδομάδα, χιλιάδες χρήστες οργανώνουν από το κινητό τους τα επόμενα ραντεβού τους, αποδεικνύοντας ότι η προσωπική περιποίηση έχει αποκτήσει σταθερή θέση στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα.

Η σχέση εμπιστοσύνης με τον επαγγελματία

Τα στοιχεία δείχνουν επίσης ότι οι Έλληνες δύσκολα αλλάζουν τον επαγγελματία που εμπιστεύονται. Το 58,3% των πελατών επιστρέφει στον ίδιο συνεργάτη, είτε πρόκειται για κομμωτή, nail artist ή θεραπευτή ευεξίας. Η Ελλάδα καταλαμβάνει έτσι μία από τις υψηλότερες θέσεις στην Ευρώπη σε ποσοστό επαναλαμβανόμενων κρατήσεων, αποδεικνύοντας ότι η προσωπική περιποίηση βασίζεται όλο και περισσότερο στη σχέση εμπιστοσύνης.

Από το μανικιούρ στο wellness

Η προσωπική φροντίδα, ωστόσο, δεν περιορίζεται πλέον μόνο στην εμφάνιση. Οι καταναλωτές στρέφονται ολοένα

και περισσότερο σε εμπειρίες που συνδυάζουν ομορφιά και ευεξία. Εκτός από μανικιούρ και πεντικιούρ, αυξημένη ζήτηση καταγράφουν υπηρεσίες όπως μασάζ, θεραπείες προσώπου, χαμάμ και άλλες εμπειρίες χαλάρωσης που αποτελούν πλέον μέρος των διακοπών.

Ξεχωριστή άνοδο παρουσιάζει και το Head Spa, η θεραπεία που εστιάζει στην υγεία του τριχωτού της κεφαλής και τη βαθιά χαλάρωση, με αύξηση κρατήσεων κατά 33% σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Αν και στην Ελλάδα πρόκειται ακόμη για μια σχετικά νέα υπηρεσία, κερδίζει συνεχώς έδαφος, ακολουθώντας τη διεθνή τάση που συνδέει την προσωπική περιποίηση με την ψυχική και σωματική ευεξία.

Παράλληλα, η Ελλάδα αναδεικνύεται στον ταχύτερα αναπτυσσόμενο beauty & wellness προορισμό για Βρετανούς ταξιδιώτες, καταγράφοντας αύξηση 38% στις κρατήσεις από το Ηνωμένο Βασίλειο.

Όπως σημειώνει ο CEO της Treatwell UK, Alessandro Frau, η προσωπική περιποίηση δεν σταματά όταν ξεκινούν οι διακοπές. Αντίθετα, γίνεται μέρος της ταξιδιωτικής εμπειρίας. Είτε πρόκειται για ένα πεντικιούρ πριν από την αναχώρηση, είτε για ένα μασάζ σε κάποιο νησί ή μια θεραπεία προσώπου σε ένα ευρωπαϊκό city break, οι καταναλωτές αναζητούν πλέον ευκολία, ευελιξία και άμεση πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες, όπου κι αν βρίσκονται.

Και όλα δείχνουν ότι για τους Έλληνες, η προσωπική περιποίηση δεν είναι πλέον μια περιστασιακή συνήθεια του καλοκαιριού. Είναι μια συνειδητή επιλογή που συνδυάζει αυτοφροντίδα, οργάνωση και ευεξία, αποτελώντας αναπόσπαστο κομμάτι του σύγχρονου τρόπου ζωής.



Το Ταβερνάκι στην Astir Beach φέρνει την αυθεντική γεύση του ελληνικού καλοκαιριού δίπλα στη θάλασσα



Το καλοκαίρι στην Αθηναϊκή Ριβιέρα αποκτά νέα γαστρονομική διάσταση με το Ταβερνάκι, τη νέα παραθαλάσσια πρόταση της Astir Beach, που φιλοδοξεί να μετατρέψει το after beach σε μια αυθεντική ελληνική εμπειρία. Με φόντο τη θάλασσα και το ηλιοβασίλεμα, το νέο εστιατόριο συνδυάζει παραδοσιακές γεύσεις, χαλαρή ατμόσφαιρα και σύγχρονη αισθητική.

Το μενού υπογράφει ο chef Κωνσταντίνος Ζαχαρίας, ο οποίος, μετά την πορεία του σε κορυφαίες κουζίνες του Λονδίνου και σε βραβευμένα εστιατόρια στην Ελλάδα, επιστρέφει στις ελληνικές γαστρονομικές ρίζες. Το αποτέλεσμα είναι ένα μενού βασισμένο σε ποιοτικές πρώτες ύλες και γνώριμες συνταγές που ξυπνούν αναμνήσεις καλοκαιριών.

Ανάμεσα στις επιλογές ξεχωρίζουν η φάβα Σαντορίνης, η καπνιστή μελιτζανοσαλάτα, τα παραδοσιακά κεφτεδάκια με ούζο και δυόσμο, η χωριάτικη σαλάτα, το χταπόδι ξυδάτο, τα φρέσκα

ψάρια ημέρας, αλλά και οι χυλοπίτες με ντομάτα και φέτα. Το γεύμα ολοκληρώνεται με κλασικά ελληνικά επιδόρπια, ενώ η λίστα κρασιών και αποσταγμάτων είναι αφιερωμένη αποκλειστικά στον ελληνικό αμπελώνα.

Από τις 19:00 και μετά, το Ταβερνάκι υποδέχεται και εξωτερικούς επισκέπτες χωρίς εισιτήριο εισόδου στην Astir Beach, προσφέροντας μια ξεχωριστή γαστρονομική εμπειρία δίπλα στο κύμα. Λειτουργεί καθημερινά, μεσημέρι και βράδυ, αποτελώντας έναν νέο προορισμό για όσους αναζητούν την αυθεντική γεύση του ελληνικού καλοκαιριού.

Good News

Η MINOAN LINES στηρίζει τους νέους φοιτητές με έκπτωση 50% στα ακτοπλοϊκά εισιτήρια

Στο πλευρό των επιτυχόντων των Πανελλαδικών Εξετάσεων βρίσκεται και φέτος η MINOAN LINES, προσφέροντας έκπτωση 50% σε όλες τις κατηγορίες θέσεων επιβατών για τους πρωτοετείς φοιτητές, καθώς και για έως δύο μέλη της οικογένειάς τους που τους συνοδεύουν στη διαδικασία εγγραφής και εγκατάστασης στη νέα τους φοιτητική πόλη.

Η προσφορά αφορά τα δρομολόγια Πειραιάς – Μήλος – Ηράκλειο και ισχύει τόσο για το ταξίδι μετάβασης όσο και για την επιστροφή, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη μείωση του κόστους που συνοδεύει την έναρξη της φοιτητικής ζωής. Η έκπτωση εφαρμόζεται με την επίδειξη των αποτελεσμάτων επιτυχίας στις Πανελλαδικές Εξετάσεις και του δελτίου εξεταζομένου κατά την έκδοση και χρήση των εισιτηρίων.

Παράλληλα, οι νέοι φοιτητές που εγγράφονται στο MINOAN LINES Bonus Club λαμβάνουν 200 πόντους καλωσορίσματος, αποκτώντας πρόσβαση σε προνόμια όπως δωρεάν εισιτήρια μέσω εξαργύρωσης πόντων, ειδικές εκπτώσεις και προσφορές, αλλά και προνόμια στις αγορές και στις υπηρεσίες εστίασης των πλοίων.

Η προσφορά ισχύει για ταξίδια που θα πραγματοποιηθούν έως και τις 31 Οκτωβρίου 2026 (εξαιρούνται οι μονόκλινες και Lux καμπίνες). Με καθημερινά δρομολόγια στη γραμμή Πειραιάς – Μήλος – Ηράκλειο, η MINOAN LINES συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα τους νέους στο πρώτο μεγάλο ταξίδι της ακαδημαϊκής τους ζωής, προσφέροντας οικονομία, άνεση και ασφάλεια.

MINOAN LINES
a Grimaldi Group company

ΠΕΙΡΑΙΑΣ – ΜΗΛΟΣ – ΗΡΑΚΛΕΙΟ
& αντιστροφή

ΝΕΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

50% ΕΚΠΤΩΣΗ

ΣΤΟΥΣ ΕΠΙΤΥΧΟΝΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ
&
ΣΕ ΕΩΣ 2 ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ

Συγχαρητήρια!

*Ταχύει έως 31/10 με όρους & προϋποθέσεις

www.minoan.gr

Η UGG παρουσιάζει τη νέα Deconstructed Collection για όλες τις εποχές

Η UGG® επανασχεδιάζει τα πιο εμβληματικά σχέδιά της, παρουσιάζοντας τη νέα Deconstructed Collection, μια συλλογή που διατηρεί τη χαρακτηριστική αισθητική των Classic μποτών, αλλά χωρίς την εσωτερική επένδυση από sheepskin. Το αποτέλεσμα είναι υποδήματα πιο ανάλαφρα και ευέλικτα, ιδανικά για χρήση όλο τον χρόνο.

Η νέα σειρά απευθύνεται σε όσους αγαπούν το διαχρονικό στιλ της UGG, αλλά αναζητούν μια πιο δροσερή εκδοχή για την άνοιξη, το καλοκαίρι και τις μεταβατικές εποχές. Με τον ίδιο αναγνωρίσιμο σχεδιασμό και τη χαρακτηριστική άνεση του brand, η Deconstructed Collection συνδυάζει μοντέρνα αισθητική, λειτουργικότητα και καθημερινή ευελιξία.

Χάρη στην απουσία της επένδυσης από πρόβειο μαλλί, τα νέα σχέδια είναι πιο ελαφριά και προσαρμόζονται εύκολα σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες και στιλιστικές επιλογές. Μπορούν να φορεθούν από το πρωί έως το βράδυ, προσφέροντας άνεση χωρίς συμβιβασμούς στο design.

Με τη Deconstructed Collection, η UGG επαναπροσδιορίζει ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα προϊόντα της, αποδεικνύοντας ότι ένα διαχρονικό σχέδιο μπορεί να εξελίσσεται, ακολουθώντας τις σύγχρονες ανάγκες των καταναλωτών. Η νέα συλλογή φιλοδοξεί να αποτελέσει μια all-season πρόταση που συνδυάζει την κληρονομιά του brand με μια πιο ευέλικτη και σύγχρονη προσέγγιση στο casual lifestyle.



Η Marc Jacobs παρουσιάζει τη συλλογή γυαλιών Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026



Η Marc Jacobs αποκαλύπτει τη νέα συλλογή γυαλιών Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026, παρουσιάζοντας γυαλιά ηλίου και οπτικούς σκελετούς που συνδυάζουν τη σύγχρονη αισθητική με τον τολμηρό χαρακτήρα του εμβληματικού οίκου μόδας. Κατασκευασμένα από υψηλής ποιότητας acetate και κομψό μέταλλο, τα νέα σχέδια ξεχωρίζουν για τις ιδιαίτερες λεπτομέρειές τους, όπως τα λογότυπα THE SUNGLASSES, THE GLASSES και το χαρακτηριστικό έμβλημα J MARC.

Ξεχωριστή θέση στη συλλογή κατέχει η σειρά THE ITEMS, η οποία εμπλουτίζεται με νέα γυναικεία γυαλιά ηλίου εμπνευσμένα από το εμβληματικό άρωμα Daisy. Το μοντέλο MARC 886/S μεταφέρει τη ρομαντική αισθητική της μαργαρίτας σε μια σύγχρονη fashion πρόταση, χάρη στον ιδιαίτερο σκελετό με απαλά, στρογγυλεμένα «πέταλα» που δημιουργούν ένα εντυπωσιακό τρισδιάστατο εφέ.

Η έκδοση σε jet black συνοδεύεται από λαμπερό χρυσό λογότυπο THE SUNGLASSES στους βραχίονες και smoky γκρι φακούς, δημιουργώντας ένα αποτέλεσμα που ισορροπεί ανάμεσα στη θηλυκότητα, την κομψότητα και τον δυναμισμό.

Με έντονες γραμμές, fashion-forward σχεδιασμό και μοναδικές λεπτομέρειες, η νέα συλλογή γυαλιών Marc Jacobs Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026 επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά τη δημιουργική ταυτότητα του brand, προσφέροντας αξεσουάρ που μετατρέπουν κάθε εμφάνιση σε ξεχωριστή δήλωση στυλ.

Stradivarius: Η νέα συλλογή "Heat Mode: On" φέρνει δροσιά και στιλ στις πιο ζεστές ημέρες του καλοκαιριού

Η Stradivarius υποδέχεται το καλοκαίρι με τη νέα συλλογή "Heat Mode: On", μια σειρά από κομμάτια σχεδιασμένα για τις ημέρες που οι υψηλές θερμοκρασίες απαιτούν άνεση, χωρίς συμβιβασμούς στο στιλ. Εμπνευσμένη από τον αυθορμητισμό της εποχής, η συλλογή συνοδεύει κάθε στιγμή της ημέρας, από έναν παγωμένο καφέ μέχρι μια τελευταία στιγμή απόδραση.

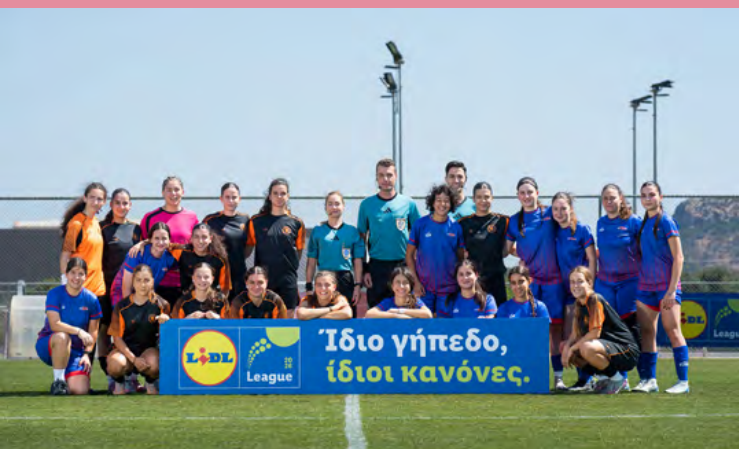
Στο επίκεντρο βρίσκονται τα ανάλαφρα υφάσματα και οι χαλαρές γραμμές, που προσφέρουν δροσερή αίσθηση και ευκολία στην κίνηση. Φορέματα με καρό μοτίβο gingham, εφαρμοστά τοπ, πλεκτά T-shirts, denim βερμούδες, αέρινα παντελόνια και φούστες με όγκο συνθέτουν μια ευέλικτη καλοκαιρινή γκαρνταρόμπα, σε αποχρώσεις του λευκού, του λαδί, του denim μπλε και των γήινων τόνων.

Τις εμφανίσεις ολοκληρώνουν κομψά αξεσουάρ, όπως mini τσάντες, άκαμπτα βραχιόλια, γυαλιά ηλίου και μίνιμαλ πέδιλα με χαμηλό τακούνι, δημιουργώντας looks που συνδυάζουν λειτουργικότητα και σύγχρονη αισθητική.

Με τη συλλογή Heat Mode: On, η Stradivarius αποδεικνύει ότι ακόμη και στις πιο ζεστές ημέρες του καλοκαιριού, το στιλ μπορεί να παραμένει ανάλαφρο, φυσικό και ανεπιτήδευτα κομψό, προσφέροντας επιλογές που προσαρμόζονται εύκολα σε κάθε στιγμή της καθημερινότητας.



Lidl League 2026: Μια πρωτοβουλία που δίνει δύναμη στα κορίτσια μέσα από το ποδόσφαιρο



Με κεντρικό μήνυμα «Ίδιο γήπεδο, ίδιοι κανόνες», η Lidl Ελλάς ολοκλήρωσε το Lidl League 2026, μια τριήμερη πρωτοβουλία κοινωνικής ενδυνάμωσης που συνδύασε το γυναικείο ποδόσφαιρο με την εκπαίδευση, την προσωπική ανάπτυξη και την καλλιέργεια ηγετικών δεξιοτήτων. Από τις 10 έως τις 12 Ιουλίου, 30 αθλήτριες ηλικίας 15-17 ετών συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα γεμάτο βιωματικές εμπειρίες, αποδεικνύοντας ότι ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει μοχλό κοινωνικής αλλαγής.

Οι συμμετέχουσες παρακολούθησαν ομιλίες, εργαστήρια και συζητήσεις γύρω από την ηγεσία, την επαγγελματική εξέλιξη, την αθλητική ψυχολογία, τη διατροφή, την ισότητα των φύλων και τον ρόλο των

social media, με τη συμμετοχή προσωπικοτήτων από τον χώρο του αθλητισμού, της εκπαίδευσης και της κοινωνίας. Το πρόγραμμα μα ολοκληρώθηκε με φιλικό ποδοσφαιρικό αγώνα στις εγκαταστάσεις του Kicks Academy στα Σπάτα.

Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα των Υπουργείων Παιδείας και Κοινωνικής Συνοχής, με την υποστήριξη της ΕΠΟ και του ΠΣΑΠΠ, επιβεβαιώνοντας τον στόχο της Lidl Ελλάς να επενδύει σε δράσεις που προωθούν τη συμπερίληψη και τις ίσες ευκαιρίες.

Μέσα από το Lidl League 2026, η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει τον κοινωνικό της ρόλο, επενδύοντας στη νέα γενιά και δημιουργώντας τις προϋποθέσεις ώστε περισσότερα κορίτσια να διεκδικήσουν το μέλλον που αξίζουν, εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων.

Η adidas επανασχεδιάζει το εμβληματικό Superstar με την υπογραφή του Edison Chen



Ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα sneakers στην ιστορία της μόδας επιστρέφει με μια τολμηρή νέα εκδοχή. Η adidas Originals, σε συνεργασία με τον δημιουργό Edison Chen και το brand CLOT, παρουσιάζει το νέο CLOT Superstar, μια σύγχρονη επανεκδοχή του θρυλικού μοντέλου που πρωτοκυκλοφόρησε το 1969.

Το sneaker διατηρεί τη χαρακτηριστική σιλουέτα του Superstar, αλλά ανανεώνεται με premium δερμάτινο επάνω μέρος, ακόμη και στο εμβληματικό shell toe, το οποίο αντικαθιστά το κλασικό καουτσούκ. Οι καφέ τρεις ρίγες, οι έντονες πορτοκαλί λεπτομέρειες στη μεσόσολα και η ιδιαίτερη πριονωτή εξωτερική σόλα δημιουργούν μια πιο σύγχρονη αισθητική, χωρίς να χάνεται η σύνδεση με την ιστορία του μοντέλου. Η κατασκευή Cold Cement, που χρησιμοποιεί ειδικές βιομηχανικές κόλλες αντί θερμικής συγκόλλησης, ολοκληρώνει τον premium χαρακτήρα του σχεδιασμού.

Το νέο CLOT Superstar αποτελεί ακόμη μία δημιουργική συνεργασία της adidas με τον Edison Chen, απευθυνόμενο τόσο στους συλλέκτες

όσο και στους λάτρεις των fashion sneakers που αναζητούν μια πιο ιδιαίτερη εκδοχή ενός διαχρονικού κλασικού.

Τιμή & διαθεσιμότητα: Το adidas CLOT Superstar by Edison Chen κυκλοφορεί στις 25 Ιουλίου με προτεινόμενη τιμή 200 ευρώ. Το μοντέλο αναμένεται να διατεθεί και στην Ελλάδα μέσω του επίσημου e-shop της adidas, όπου ήδη εμφανίζεται ως «Σύντομα διαθέσιμο».

Bye bye six-pack; Γιατί οι άντρες εστιάζουν πλέον στους γλουτούς

Η τάση του Glute Training κερδίζει έδαφος διεθνώς, και ασκήσεις όπως τα hip thrusts, τα squats, οι άρσεις θανάτου και οι προβολές μπαίνουν όλο και περισσότερο στα αντρικά προγράμματα προπόνησης, ενώ στα social media αυξάνονται οι αναφορές σε όρους όπως «glutemaxxing».

Η αλλαγή δεν αφορά μόνο την αισθητική. Οι γλουταίοι είναι από τις μεγαλύτερες και πιο ισχυρές μυϊκές ομάδες του σώματος και παίζουν σημαντικό ρόλο σε καθημερινές κινήσεις, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, το ανέβασμα σκάλας και η διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος.

Ένα δυνατό κάτω μέρος του σώματος συνδέεται με καλύτερη αθλητική απόδοση, μεγαλύτερη σταθερότητα και πιο αποτελεσματική κίνηση. Για αυτό και πολλοί ειδικοί στο fitness επισημαίνουν ότι η προπόνηση δεν πρέπει να επικεντρώνεται μόνο στους μύες που φαίνονται περισσότερο στον καθρέφτη, αλλά σε ολόκληρο το σώμα.

Οι fitness influencers και οι αθλητές προβάλλουν πλέον ένα διαφορετικό πρότυπο: ένα σώμα δυνατό και αναλογικό, όπου τα πόδια και οι γλουτοί έχουν την ίδια σημασία με το πάνω μέρος του κορμού.

Το παλιό «μην παραλείπεις το leg day» αποκτά έτσι νέα διάσταση. Η προπόνηση των ποδιών και των γλουτών δεν θεωρείται πλέον δευτερεύουσα, αλλά απαραίτητο μέρος μιας ολοκληρωμένης φυσικής κατάστασης.



Η Garmin μπαίνει δυναμικά στην αγορά των smart bands χωρίς συνδρομή



Η Garmin παρουσιάζει το νέο CIRQA Smart Band, το πρώτο της smart band χωρίς οθόνη, διεκδικώντας μερίδιο σε μια αγορά που μέχρι σήμερα κυριαρχείται από συσκευές όπως το Whoop και το Fitbit. Το μεγάλο του πλεονέκτημα είναι ότι προσφέρει όλες τις βασικές λειτουργίες παρακολούθησης υγείας και φυσικής κατάστασης χωρίς μηνιαία ή ετήσια συνδρομή, διαφοροποιώντας τη στρατηγική της εταιρείας από τον ανταγωνισμό.

Το CIRQA καταγράφει συνεχώς καρδιακούς παλμούς, ύπνο, επίπεδα στρες, οξυγόνωση αίματος, θερμοκρασία δέρματος και δείκτες ενέργειας Body Battery, ενώ υποστηρίζει περισσότερες από 80 αθλητικές δραστηριότητες μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Η αυτονομία του φτάνει έως και 10 ημέρες, ενώ ο υφασμάτινος ιμάντας του έχει σχεδιαστεί για άνετη χρήση όλο το 24ωρο.

Η νέα συσκευή απευθύνεται σε όσους θέλουν ολοκληρωμένη παρακολούθηση της φυσικής τους κατάστασης χωρίς τις αποσπάσεις μιας οθόνης, αξιοποιώντας το ώριμο οικοσύστημα της Garmin για ανάλυση δεδομένων και προπονητικές πληροφορίες.

Τιμή & διαθεσιμότητα: Το Garmin CIRQA Smart Band κυκλοφορεί από τις 24 Ιουλίου με προτεινόμενη τιμή 199,99 ευρώ. Η συσκευή αναμένεται να διατεθεί

και στην Ελλάδα μέσω του επίσημου δικτύου συνεργατών και του ηλεκτρονικού καταστήματος της Garmin, χωρίς να απαιτείται συνδρομή για την πρόσβαση στις βασικές λειτουργίες της.

Beach to City: Πώς η κουλτούρα του surf αλλάζει το αντρικό στιλ

Χαλαρές γραμμές, άνετα υφάσματα και μια αισθητική που θυμίζει διακοπές. Το surf style επιστρέφει δυναμικά, όχι μόνο ως επιλογή για όσους αγαπούν τη θάλασσα, αλλά ως ευρύτερη τάση που μεταφέρει στην καθημερινότητα την ανεπιτήδευτη κουλτούρα της παραλίας.

Στο επίκεντρο βρίσκονται τα board shorts, οι χαρακτηριστικές βερμούδες που συνδέθηκαν με τους surfers. Πλέον δεν περιορίζονται στις ακτές, αλλά συνδυάζονται με χαλαρά T-shirts, λινά πουκάμισα και sneakers, δημιουργώντας ένα καλοκαιρινό look που ισορροπεί ανάμεσα στην άνεση και το στιλ.

Η επιστροφή του surf style αντικατοπτρίζει μια μεγαλύτερη αλλαγή στην αντρική μόδα: την απομάκρυνση από τα αυστηρά, στενά ρούχα και τη στροφή σε πιο λειτουργικές επιλογές. Οι relaxed γραμμές, τα φυσικά υφάσματα και τα κομμάτια που επιτρέπουν ελευθερία κινήσεων κερδίζουν έδαφος, καθώς περισσότεροι άντρες αναζητούν ρούχα που ανταποκρίνονται στον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Η συγκεκριμένη αισθητική αντλεί έμπνευση από την κουλτούρα της θάλασσας: λιγότερη επιτήδευση, περισσότερη απλότητα και μια αίσθηση ελευθερίας.

Το νέο surf look αφορά μια διαφορετική φιλοσοφία στο αντρικό ντύσιμο. Είναι η επιστροφή σε κομμάτια που δείχνουν φυσικά, δεν απαιτούν υπερβολική προσπάθεια και συνδυάζουν πρακτικότητα με προσωπικότητα. Από τις ακτές μέχρι τους δρόμους της πόλης, η surf αισθητική φέρνει στο καλοκαιρινό στιλ μια πιο ελεύθερη και ανεπιτήδευτη διάθεση.



quote of the day

ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ,
Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙΝΗ
ΠΟΥ ΞΕΡΕΙ ΝΑ ΜΕΝΕΙ ΑΚΙΝΗΤΗ.
Λαϊκή Σοφία

Γιορτάζουν!

24/7

Χριστίνα, Χριστιάνα, Αθηνάγορας

25/7

Άννα, Ανναμπέλλα, Ανναμαρία,
Ανέζα, Ευπράξιος, Ευπραξία,
Ολυμπία, Όλια, Ολυμπιάς

26/7

Ερμόλαος, Ερμιολία, Παρασκευή,
Παρασκευάς, Πάρης, Πάρις, Έρση,
Ωραιοζήλη

24 Ιουλίου

- › International Self Care Day
- › National Thermal Engineer Day
- › National Drive-Thru Day
- › National Tequila Day
- › National Cousins Day
- › Amelia Eahart Day
- › National Refreshment Day

25 Ιουλίου

- › Carousel Day
- › World Drowning Prevention Day
- › National Wine and Cheese Day
- › Health and Happiness with Hypnosis Day
- › National Chili Dog Day
- › Culinarrians Day

26 Ιουλίου

- › World Mangrove Day
- › National Disability Independence Day
- › National Aunt and Uncle Day
- › National Rebellion Day