



Ο πλούτος & η αξία της
φύσης στο τραπέζι σας



Γνωρίστε μας καλύτερα:
www.tradifresh.com.gr

SAY *yes* to the **press**



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ
ΗΜΕΡΑ
ΠΑΡΚΩΝ



editorial

Πλούσιο το Σαββατοκύριακο που μας πέρασε, με **Eurovision**, **ΠΑΟΚ** κυπελλούχο και φυσικά **twitter**, πολύ twitter και σχόλια, πολλά σχόλια...

Θα αφήσω τον αγαπητό ΠΑΟΚ στην άκρη μιας και δεν μ' ενδιέφερε η συγκεκριμένη αναμέτρηση (Βάζελος γαρ, έχω καιρό να πάρω χαρά)!

Eurovision λοιπόν...

Συγχαρητήρια στην Ελλάδα για τη θέση στη 10άδα, κρίμα για την Κύπρο μας θα μπορούσε και καλύτερα, όμως πείτε μου λίγο, τι σας έμεινε από αυτήν τη βραδιά; **Εγώ δε θυμάμαι τίποτε άλλο παρά την Number 1, Έλενα Παπαρίζου!** ΘΕΑ! Και όμως, πάντα και παντού υπάρχουν αυτοί που έχουν κάνει επάγγελμα την παροιμία "όσα δε φτάνει η αλεπού..." **Σοβαρά τώρα;**

Διαβάσατε σχόλια;!

Για τα κιλά της, την ξεμωραμένη μπεμπέκα με το μίνι, τους χορευτές της που έπαθαν επινεφρίτιδα όταν τη σήκωσαν ψηλά... και το χειρότερο;

Τα περισσότερα από αυτά τα σχόλια προέρχονταν από γυναίκες! Ωραία πήρε κιλά. Και; Θα σε ρωτήσει;

Μία performer σαν την Έλενα Παπαρίζου απαγορεύεται να είναι και απλά γυναίκα, με τα πάνω της και τα κάτω της στη ζυγαριά αλλά και στην ψυχολογία;

Ποιοι είμαστε εμείς που θα κρίνουμε έναν άνθρωπο για την εξωτερική του εμφάνιση, όταν δεν έχουμε την παραμικρή ιδέα τι περνάει στη ζωή του...

Πόσο εύκολο είναι τελικά να κρυβόμαστε πίσω από μία οθόνη εκτοξεύοντας χολή για συνανθρώπους μας επώνυμους και μη, καλυμμένοι από την ανωνυμία μας...

Και θα μου πεις, ότι είμαι υπερβολική με το political correctness και στην τελική τι θα γίνει, θα τιμωρήσουμε το χιούμορ και τον χαβαλέ; Και βέβαια όχι!

Μάθε όμως, να ξεχωρίζεις το σπάμε πλάκα από την προσβολή! Να το μάθουμε όλοι μας δηλαδή, μήπως και σταματήσουμε κάποια στιγμή να μιλάμε για τους άλλους...

Η ενδημία της αγένειας απαιτεί αντισώματα Παιδείας.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

SAY *yes* and get **impressed**



Το ήξερες ότι το χαρακτηριστικό μπλε πτηνό στο logo του twitter έχει ονομαστεί "Λάρι" προς τιμήν του θρυλικού αστέρα του NBA και των Μπόστον Σέλτικς, Λάρι Μπερντ (bird στα αγγλικά σημαίνει πτηνό).

Ο ιδρυτής του twitter Μπιζ Στόουν μεγάλωσε στη Βοστώνη, την πόλη όπου μεγαλούργησε μπασκετικά ο Μπερντ, οπότε η επιλογή του ονόματος ήταν μονόδρομος, αφού ήταν **φανατικός με τον μπασκετμπολίστα από την αρχή της καριέρας του.**

Η Tradifresh συνδυάζει την παράδοση με την καινοτομία



Η Tradifresh ιδρύθηκε τον Σεπτέμβριο του 2019, από τρία αδέρφια ποντιακής καταγωγής, τους Γιάννη, Σταύρο και Χρυσοβαλάντη Τσακιρίδη. Έχει έδρα στο Αμύνταιο Φλώρινας ξεκίνησε, λανσάροντας **6 προϊόντα με βάση την πιπεριά Φλωρίνης**, 5 αλείμματα καθώς και φιλέτο πιπεριάς Φλωρίνης σε βάζο. **“Πρόκειται για παραδοσιακές συνταγές από τις γιαγιάδες μας, σε μια μοντέρνα εκδοχή”**, μας λέει η Ελένη Χαϊμέλη, υπεύθυνη επικοινωνίας της Tradifresh. Αυτός ο συνδυασμός παράδοσης και σύγχρονης ματιάς έδωσε το όνομά του στην εταιρεία.

Η μέθοδος παρασκευής των προϊόντων γίνεται **με εφαρμογή υψηλής τεχνολογίας με προσανατολισμό στην παράδοση**, ώστε να μην καταστρέφονται τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά της πιπεριάς. Παρασκευάζονται συνήθως τον Σεπτέμβρη και τον Οκτώβρη, κατά την περίοδο δηλαδή, όπου οι πιπεριές ωριμάζουν και αποκτούν το κατάλληλο χρώμα, τα κατάλληλα σάκχαρα και μια ωραία γεύση και άρωμα.

“Τα αλείμματα είναι πιστοποιημένα vegan, gluten free και δεν περιέχουν συντηρητικά. Δεν χρησιμοποιούμε πλαστικά στις συσκευασίες μας και ακόμα και οι ετικέτες μας είναι από ανακυκλωμένο χαρτί” επισημαίνει η κα. Χαϊμέλη.

Τα προϊόντα της Tradifresh είναι διαθέσιμα σε delicatessen σε όλη την Ελλάδα. “Ξεκινήσαμε τη διάθεση των προϊόντων μας στα καταστήματα τον Ιανουάριο του 2020 και δύο μήνες μετά ξέσπασε η πανδημία, που ανέτρεψε τον προγραμματισμό μας. Για να προσαρμοστούμε στις νέες συνθήκες, στραφήκαμε στην digital επικοινωνία, που είναι πολύ πιο χρονοβόρα και κουραστική από τη διαπροσωπική επαφή. Ήταν μια πρόκληση για εμάς, αλλά και μια αφορμή για πολλές μικρομεσαίες επιχειρήσεις να εξοικειωθούν με την τεχνολογία”.

Η εταιρεία έχει προχωρήσει επίσης στην εξαγωγή των προϊόντων της στο εξωτερικό, στην Ευρώπη (Αγγλία, Ισπανία, Γαλλία, Σκανδιναβικές χώρες) αλλά και στην Αμερική και τον Καναδά.

“Έχουμε βρει θετική ανταπόκριση, αλλά δεν επαναπαυόμαστε”, εξηγεί.

Μετά τα προϊόντα πιπεριάς Φλωρίνης, η Tradifresh ετοιμάζει μια νέα σειρά, με την επωνυμία **Εορδαία**, που περιλαμβάνει βότανα, όπως ρίγανη, θυμάρι, μέντα, χαμομήλι και φασκόμηλο. Όλα παράγονται στη Δυτική Μακεδονία.

Τον Ιούνιο, η Tradifresh θα λάβει μέρος στην FOOD EXPO, η οποία θα διεξαχθεί ψηφιακά.

Περισσότερα για την Tradifresh και τα προϊόντα της μπορείτε να μάθετε στο site <https://tradifresh.com.gr>

Μαρία Δένδια
editor@sayyescomm.gr

Αυτά είναι τα πιο εντυπωσιακά πάρκα στον κόσμο



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Με αφορμή την **Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων**, το Say Yes ταξιδεύει στα πιο εντυπωσιακά πάρκα του κόσμου.

1. Vondelpark, Άμστερνταμ

Έχει έκταση 48 εκτάρια και έχει πάρει το όνομά του από τον ποιητή και θεατρικό συγγραφέα Joost van den Vondel. Κάθε χρόνο το επισκέπτονται πάνω από 10 εκατομμύρια άνθρωποι, **περιλαμβάνει ανοιχτό θέατρο, παιδική χαρά και εστιατόρια.**

2. Djurgården, Στοκχόλμη

Πρόκειται για ένα νησί στο κέντρο της Στοκχόλμης. Περιλαμβάνει ιστορικά κτήρια, μουσεία, γκαλερί, καθώς και το ανοιχτό μουσείο Skansen. Είναι από τους αγαπημένους προορισμούς των κατοίκων της Στοκχόλμης για μια απόδραση από την καθημερινότητα, και **προσελκύει πάνω από 10 εκατομμύρια επισκέπτες ετησίως.**

3. Jardin du Luxembourg, Παρίσι

Βρίσκεται στο 6ο διαμέρισμα της γαλλικής πρωτεύουσας. Δημιουργήθηκε το 1612, από τη Marie de Medici, χήρα του βασιλιά Ερρίκου IV, ως μέρος της νέας της κατοικίας. Έχει έκταση **23 εκτάρια** και φημίζεται για τις δενδρόφυτες διαδρομές, τα προσηγμένα παρτέρια, τα γήπεδα τένις και τη γραφική κρήνη Medici, που χτίστηκε το 1620.

4. Park Güell, Βαρκελώνη

Σχεδιασμένο από τον διάσημο αρχιτέκτονα **Antoni Gaudí**, αυτό το εντυπωσιακό πάρκο αποτελεί **Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς**. Βρίσκεται στη νότια πλαγιά του όρους Καρμέλο, στους πρόποδες της οροσειράς Σιέρα δε Κολσερόλα.

5. Yoyogi Park, Τόκιο

Είναι ένας από τους δημοφιλέστερους προορισμούς στο Τόκιο. Φιλοξενεί συχνά μουσικά φεστιβάλ και άλλες εκδηλώσεις. Την άνοιξη, χιλιάδες επισκέπτες έρχονται εδώ για να δουν τις **ανθισμένες κερασιές**. Έχει χώρους για πικ νικ, ποδηλατόδρομο και γήπεδα με ελεύθερη είσοδο.

6. Mount Faber Park, Σιγκαπούρη

Το πάρκο βρίσκεται σε έναν από τους ψηλότερους λόφους της πόλης, και προσφέρει πανοραμική θέα της Σιγκαπούρης. Το επισκέπτονται οικογένειες τα Σαββατοκύριακα αλλά και πολλοί τουρίστες. Είναι **προσβάσιμο και με τελεφερίκ.**

7. Mount Royal Park, Μόντρεαλ

Από εδώ θα απολαύσετε πανοραμική θέα στο Μόντρεαλ. Το σχεδίασε ο **Frederick Law Olmsted**, δημιουργός του Central Park.

8. Chapultepec Park, Μεξικό

Είναι ένα από τα μεγαλύτερα πάρκα στο Δυτικό Ημισφαίριο, με συνολική έκταση άνω των 686 εκταρίων. Περιλαμβάνει ζωολογικό κήπο, το κάστρο Chapultepec και το **διάσημο συντριβάνι Fuente de Tláloc**. Η είσοδος στο πάρκο είναι δωρεάν.



7.



8.

Οι silent vloggers έρχονται να μας θυμίσουν τι είναι πραγματικά σημαντικό

Μία κοινότητα vloggers από τη Νότια Κορέα δημιουργούν βίντεο που έρχονται σε πλήρη αντίθεση με όσα έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε στο Youtube και γνωρίζουν τεράστια επιτυχία.

Πρόκειται για τους **silent vloggers**, οι οποίοι ανεβάζουν ανώνυμα βίντεο με τις καθημερινές τους δραστηριότητες, όπως το διάβασμα, το μαγείρεμα, και οι δουλειές του σπιτιού.

Οι **silent vloggers** αποτελούν μέρος του ρεύματος “**slow culture**”, που εκτιμά την ηρεμία και την απλότητα. Σε τελική ανάλυση, ενσαρκώνουν την ενσυνειδητότητα που πολλοί από εμάς αναζητούσαν κατά τη διάρκεια του lockdown.

Έχουν φανατικούς ακόλουθους. Η haegreendal, μια από τους silent bloggers έχει ανεβάσει βίντεο με τίτλο “11 διαφορετικά φαγητά με αβγό που δοκίμασα για πρώτη φορά” που έχει 8,9 εκατομμύρια προβολές.

Το μήνυμά της είναι σαφές: Να εκτιμάς τα απλά πράγματα.

Μία άλλη vlogger, φοιτήτρια suzlne, έχει ανεβάσει βίντεο που τη δείχνει να μελετά σιωπηλή επί 50', αποσπώντας 2 εκατομμύρια προβολές.

Φαίνεται ότι η γοητεία αυτών των βίντεο είναι ακριβώς αυτή.

Είναι πετυχημένα όχι παρά την ηρεμία που τα διέπει, αλλά εξαιτίας της. Σε αυτά, τονίζονται οι ήχοι της καθημερινότητας, όπως ο της καφετιέρας ή ενός στυλό που γράφει σε χαρτί.

Οι θεατές αφήνουν κολακευτικά σχόλια, όπως το ότι τους υπενθυμίζουν τα καλά του να μένει κανείς μόνος του, ή ότι **τους κάνουν να αισθάνονται καλά για τη ζωή τους.**

Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τα βίντεο των συνηθισμένων influencers, που αποσκοπούν στο να μας κάνουν να ζηλέψουμε τη ζωή κάποιου άλλου.

Αυτά τα βίντεο μοιάζουν σαν ένα **αντίδοτο στη μόδα της αυτοπροβολής που κατακλύζει το internet.**

Μας θυμίζουν ότι η **φροντίδα του εαυτού μας δεν επιτυγχάνεται με την αγορά προϊόντων**, αλλά με το να δώσουμε προσοχή στις μικρές στιγμές που απαρτίζουν την ημέρα μας.

SAY *yes* and get **impressed**

Six countries that block Social Networks



SAY *yes* to the **chef**

Από τον Γιώργο Τσόλκα, Sous Chef @The Margi Hotel



Κοπανάκι κοτόπουλου με τορτίγιες ψητές, κρέμα αβοκάντο και τηγανητές πατάτες

Εκτέλεση για Κοπανάκι

Μαρινάρουμε από το προηγούμενο βράδυ, για να τραβήξει τη μαρινάδα. Την επόμενη μέρα αλατίζουμε 1 ώρα πριν τα ψήσουμε σε λαδόκολλα στους 170 βαθμούς για 1 ώρα.

Ανα διαστήματα, αλείφουμε με τη μαρινάδα που μας έμεινε.

Εκτέλεση για κρέμα αβοκάντο

Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί στο μίξερ και τα περνάμε από ψιλή σίτα.

Σερβίρεται με τορτίγιες ψητές και συνοδεύεται από ντοματίνια, κρεμμύδι σε λεπτές φέτες, σαλάτα της αρεσκείας μας και φυσικά, πατάτες τηγανητές με πάπρικα καπνιστή και θυμάρι.

TIP

*Μπορούμε να ξεψαχνίσουμε το κοτόπουλο και να ενώσουμε όλα τα υλικά μαζί, κάνοντας ωραία tacos!

Υλικά για 2 άτομα:

Μαρινάδα για Κοπανάκι

500 γρ Κοπανάκι
1 κ.γ κόλιανδρο τριμμένο
1 κ.γ πάπρικα καπνιστή
1 κ.γ θυμάρι ξερό
1 σκελίδα σκόρδο
1 λευκό κρεμμύδι
Χυμό από 2 πορτοκάλια
1 κ.σ κέτσαπ καυτερή ή shiracha sauce
1 κ.γ καστανή ζάχαρη
20 γρ σόγια

Για την κρέμα αβοκάντο

3 τεμάχια αβοκάντο γινόμενα
¼ λευκό κρεμμύδι
Μισό τσίλι
Λίγα φύλλα κόλιανδρου
Χυμό από 3 λάιμ
1 κ.σ γιαούρτι
Ελαιόλαδο κατά προτίμηση

Η Πάστα σεράνο, του Τάκη Ζαχαράτου, κυκλοφορεί στις 9 Ιουνίου από τις Εκδόσεις Διόπτρα



Η Πάστα σεράνο, το πρώτο μυθιστόρημα του Τάκη Ζαχαράτου είναι μια αφήγηση βγαλμένη κατευθείαν από τη ζωή.

«Το βιβλίο αυτό είναι αφιερωμένο σαν χάδι σε όλους αυτούς που δεν μίλησαν, δεν αντιστάθηκαν, φοβήθηκαν, αιχμαλωτίστηκαν, κακοποιήθηκαν. Είναι η αγκαλιά μου σε όλους αυτούς.»

Οι άνθρωποι είμαστε σαν τα αυτοκίνητα στα φανάρια, **άλλοι περνάνε με κόκκινο, άλλοι περνάνε με πορτοκαλί, άλλοι με πράσινο**, υπάρχουν και κάποιοι που έχουν παρκάρει στη λωρίδα έκτακτης ανάγκης και **μένουν εκεί για χρόνια** βλέποντας απλά τα φανάρια να αλλάζουν χρώματα. Αν δεν βάλεις εσύ την ταχύτητα, αν δεν τολμήσεις, **βαλτώνεις σε μια κινούμενη άμμο που σιγά σιγά σε καταπίνει** χωρίς να το πάρεις χαμπάρι.

Τρεις διεθνείς συγγραφείς παρουσιάζουν τα βιβλία τους τον Ιούνιο στο Public

Οι συγγραφείς **Romy Hausmann, David Eagleman και Stephen Petranek**, θα μιλήσουν τον Ιούνιο για τα βιβλία τους αποκλειστικά μέσω του #PublicEventsGoSocial.

Την Τετάρτη 2 Ιουνίου, στις 19:00, το Public υποδέχεται τη Γερμανίδα συγγραφέα Romy Hausmann. Το βιβλίο της **«Καλό μου παιδί»** κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Μεταίχμιο. Πρόκειται για το πρώτο της βιβλίο που έχει μεταφραστεί ήδη σε περισσότερες από 19 γλώσσες, ενώ παράλληλα ετοιμάζεται η κινηματογραφική του μεταφορά.

Την Παρασκευή 4 Ιουνίου στις 19.00 συνεχίζει ο νευροεπιστήμονας και συγγραφέας David Eagleman, ο οποίος θα με αφορμή το βιβλίο «**Η Δύναμη του Νου - Επινεύοντας τον κόσμο μέσα από τη δημιουργική διαδικασία**», που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Οξύ μας προσκαλεί σε μια συζήτηση με θέμα **«Η δημιουργικότητα και η καινοτομία σε δύσκολους καιρούς: Πως η**

πανδημία επηρεάζει την ικανότητα του μυαλού μας για δημιουργία». Μαζί του θα είναι ο Anthony Brandt, καθηγητής μουσικής στη Μουσική Σχολή Shepherd του Πανεπιστημίου Rice και καλλιτεχνικός διευθυντής του μοντέρνου μουσικού σχήματος Musica.

Την Τρίτη 15 Ιουνίου στις 19.00 τη σκυτάλη παίρνει ο δημοσιογράφος και συγγραφέας Stephen L. Petranek, ο οποίος θα παρουσιάσει το νέο του βιβλίο **«Πώς θα ζήσουμε στον Άρη»**, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Key Books. Ο ίδιος έχει διατελέσει αρχισυντάκτης του επιστημονικού περιοδικού Discover, ενώ έχει συνεργαστεί με τα περιοδικά Washington Post, Time «This Old House», Life, καθώς και με ιστορικά έντυπα της Weider History Group. Αυτήν την περίοδο είναι αρχισυντάκτης του Breakthrough Technology Alert, για το οποίο ανακαλύπτει επενδυτικές ευκαιρίες που δημιουργούν αξία για την ανθρωπότητα.



2/6

στις 19:00
Romy Hausmann



4/6

στις 19:00
Anthony Brandt
David Eagleman



15/6

στις 19:00
Stephen L. Petranek

Οι διαδικτυακές παρουσιάσεις θα μεταδοθούν live σε [Facebook](#), [YouTube](#) και [blog](#).

Public

Η Iris Apfel γίνεται 100 ετών και το γιορτάζει με μια νέα συλλογή γυαλιών



Το fashion icon **Iris Apfel** σε συνεργασία με το brand γυαλιών **Zenni** ετοιμάζει μια συλλογή που θα αποτελείται από 100 κομμάτια, για να γιορτάσει τα επερχόμενα εκατοστά της γενέθλια τον Αύγουστο.

Η Apfel, γνωστή για τα χαρακτηριστικά υπερμεγέθη στρογγυλά γυαλιά της, **επιμελήθηκε προσωπικά τη συλλογή.**

“Λατρεύω τα αξεσουάρ και πιστεύω ότι τα γυαλιά μπορούν να καθορίσουν ένα outfit”, λέει η Apfel. “Για μένα, τα γυαλιά εμπνέουν και ολοκληρώνουν όλες μου τις εμφανίσεις. **Δεν πρέπει να δείχνουμε όλοι ίδιοι και τα γυαλιά είναι ένας καταπληκτικός τρόπος να ανακαλύψουμε το στυλ μας**”.

Η συλλογή ονομάζεται **Iris Apfel Edit** και περιλαμβάνει 5 διαφορετικά στυλ γυαλιών. Σε αυτά περιλαμβάνονται γυαλιά με φλοραλ σκελετούς, ασπρόμαυρα μοτίβα, υπερμεγέθη στυλ καθώς και μια συλλογή για παιδιά.

“Η συλλογή απευθύνεται σε όποιον θέλει να ξεχωρίσει από το πλήθος”, συνεχίζει η Apfel.

“**Τρελαίνομαι για oversized σκελετούς** και το brand Zenni διαθέτει τεράστια γκάμα. Κάποια από τα αγαπημένα μου χρώματα, τόσο για τους σκελετούς, όσο και για τους φακούς, είναι το κόκκινο και το τικουάζ”.

Η Apfel προετοιμάζει και μια capsule collection που θα λανσαριστεί τον Αύγουστο, μήνα των γενεθλίων της.

Αναφερόμενη στο χαρακτηρισμό της ως fashion icon, λέει: “Πάντα έλεγα ότι έχω πάρει κατά λάθος αυτόν τον τίτλο, αλλά είναι ωραίο να σε θαυμάζουν. **Όλοι πρέπει να αισθάνονται άνετα να εκφράσουν την προσωπικότητά τους** και το πώς θέλουν να παρουσιάσουν τον εαυτό τους στον κόσμο και να περνούν όμορφα κάνοντάς το. Αυτό προσπαθούσα να κάνω πάντα”.

Η Chiara Ferragni Global Ambassador της Bvlgari

Η παγκοσμίου φήμης Ιταλίδα influencer και επιχειρηματίας **Chiara Ferragni** ορίστηκε ως **Global Ambassador του οίκου κοσμημάτων Bvlgari.**

Ο νέος της ρόλος θα είναι να επικοινωνήσει τις αξίες του brand στο κοινό του, το οποίο περιλαμβάνει άτομα σε όλο τον κόσμο και από διάφορες γενιές. **Η Ferragni θα αντιπροσωπεύει τη σύγχρονη γυναίκα που είναι ικανή να κατακτήσει τον κόσμο με την ανεξαρτησία της και την αυθεντικότητά της.**

Το brand στοχεύει να προσεγγίσει τους λάτρεις του κοσμήματος σε παγκόσμια κλίμακα που μαγεύονται από την χαρούμενη και λαμπερή οπτική της Ferragni.

Η ίδια δήλωσε περήφανη που βρίσκεται στην οικογένεια της Bvlgari καθώς έχει μια στενή σχέση με το brand αλλά και με τον CEO, **Jean-Christophe Babin**. Σύμφωνα με την ίδια, ο λόγος που πραγματοποίησε τη συνεργασία με το brand είναι επειδή και οι δύο αποσκοπούν στο να δημιουργήσουν έναν θετικό αντίκτυπο μέσα από τα projects που θα δουλέψουν μαζί.



Από την Αλεξάνδρα Κουκουράκη, Certified Nutritionist & Personal - Fitness Trainer

SAY *yes* to **wellness**

Η κυτταρίτιδα είναι γένους θηλυκού

Κάνουν θραύση τα άρθρα για την κυτταρίτιδα αυτήν την εποχή. Είναι βλέπετε, πιασάρικο θέμα. Η αλήθεια για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας θα σας πονέσει.

Καταρχήν να διευκρινίσουμε, ότι η **κυτταρίτιδα είναι ένα πρόβλημα που οφείλεται σε πολλούς παράγοντες**. Ορμόνες, κακή διατροφή, έλλειψη άσκησης, κληρονομικότητα, είναι κάποιες από τις αιτίες που τη δημιουργούν.

Για τις ορμόνες δεν μπορούμε να κάνουμε και πολλά πράγματα. Ούτε για το συνδετικό μας ιστό. Εφόσον γεννηθήκαμε γυναίκες, είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα εμφανίσουμε και κυτταρίτιδα κάποια στιγμή.

Το πόση, σε τι βαθμό και αν μπορούμε να την εξαφανίσουμε, εξαρτάται από μας.

Ως γνωστόν πρέπει να προσέχουμε τη διατροφή μας.

Κυρίες μου, η διατροφή για την καταπολέμηση του προβλήματος πέρα από την απαγόρευση κάποιων τροφών και την επιβολή κάποιων άλλων, **θα πρέπει να ορίζει και ποσότητες**.

Άρα, **κάθε γυναίκα, αν θέλει να πολεμήσει το πρόβλημα θα πρέπει να ξέρει ακριβώς πότε και πόσο να τρώει από την κάθε τροφή**. Γιατί μπορεί να πρέπει να τρώτε φρούτα, αλλά πόσα φρούτα; Πότε και ποια, είναι τελείως διαφορετικά για κάθε γυναίκα.

Πάμε στην άσκηση τώρα. **Κάθε σώμα έχει τις δικές του ανάγκες**. Δεν μπορείς λοιπόν να κάνεις την ίδια γυμναστική με τη συνάδελφο σου στο γραφείο και να έχεις το ίδιο αποτέλεσμα.

Το μόνο κοινό είναι ότι **εξάλειψη κυτταρίτιδας σημαίνει πολλή, καθημερινή και σχετικά έντονη γυμναστική**.

Αν περιμένετε με 15 λεπτά χαλαρό ποδηλατάκι και λίγα βαράκια να εξαλείψετε το πρόβλημα, τότε θα απογοητευθείτε.

Σταματήστε να ψάχνετε την εύκολη λύση.

Η κυτταρίτιδα καταπολεμάται με αυστηρή και συνεχή πειθαρχία στο φαγητό και με καθημερινή και σχετικά δυνατή άσκηση.

Γραφτείτε έστω και τώρα σε web μαθήματα ή προσλάβετε έναν γυμναστή να σας ζορίζει, έστω και απομακρυσμένα!

SAY *yes* and get **impressed**

4 μύθοι γύρω από την γυμναστική που πίστευες μέχρι τώρα και τελικά έκανες λάθος.

Μύθος 1: Ίδρωσα πολύ, πρέπει να έκανα πολύ καλή γυμναστική. Όχι ακριβώς. Ο ιδρώτας είναι μόνο ο τρόπος που ο οργανισμός σου ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματός σου και δεν λέει τίποτα για το πόσο αποτελεσματική ήταν η προπόνηση σου.

Μύθος 2: Κόβοντας τους υδατάνθρακες θα είσαι πιο υγιής. Οι υδατάνθρακες είναι η πρωταρχική πηγή καυσίμου του οργανισμού σου, οπότε είναι απαραίτητοι 100% για να λειτουργήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Μύθος 3: Ο καλύτερος τρόπος για να γυμναστείς είναι να τρέξεις. Το τρέξιμο (ή οποιοδήποτε αερόβιο) είναι πολύ καλό για βρεις τη φόρμα σου ή για να τονωθείς. Η ποικιλία των ασκήσεων ωστόσο, είναι εξίσου σημαντική, διότι το σώμα σου θα συνηθίσει στο ίδιο πράγμα ξανά και ξανά.

Μύθος 4: Περισσότερα καθίσματα, περισσότεροι κοιλιακοί. Το να επικεντρώνεσαι σε ένα σημείο του σώματός σου είναι σπάνια αποτελεσματικό. Το σχήμα του σώματός σου, και το πόσο καλά γυμνάζεσαι και επικεντρώνεσαι σε ένα σημείο, βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη γενετική σου φύση.

ArtTok: Η νέα κοινότητα influencers που μπαίνει στο χώρο του beauty influencer marketing

Μία νέα ομάδα influencers του TikTok έχει τραβήξει το ενδιαφέρον των brands. Πρόκειται για τους art influencers, το πρώτο brand που στράφηκε στο ArtTok ήταν η Eos, με αφορμή την προώθηση μιας νέας καμπάνιας lip balm.

Στην καμπάνια πήραν μέρος 11 art influencers, μεταξύ των οποίων οι **Devon Rodriguez, Audrey Hopkins, Ashley Xu και Thomas Johnson**. Η καμπάνια ξεκίνησε στις 6 Απριλίου.

“Αυτή η καμπάνια αποδεικνύει ότι η εταιρεία μας υιοθετεί διαφορετικές προσεγγίσεις με σκοπό να κρατάμε το κοινό μας σε εγρήγορση, να προσφέρουμε φρέσκο περιεχόμενο και να προσεγγίζουμε νέους πελάτες”, δήλωσε ο Soyoung Kang, CMO της Eos, συμπληρώνοντας ότι **“το ο hashtag #eosflavorlab έφτασε τα 20 εκατομμύρια views**. Το περιεχόμενο που επιβραβεύεται από το κοινό είναι αυτό που έχει τη μεγαλύτερη απήχηση, και αυτό δεν εξαρτάται άμεσα από το πόσους followers έχει ο κάθε influencer”. Για την καμπάνια, κάθε influencer δημιούργησε ένα βίντεο με το δικό του προσωπικό στυλ.

Το TikTok αποτελεί προτεραιότητα για την Eos, που θα επενδύσει το 15% του marketing budget της στην πλατφόρμα για το 2021. Έχει επωφεληθεί και από μη πληρωμένες αναρτήσεις.

Για παράδειγμα, οι παραγγελίες αυξήθηκαν κατά 2500% όταν η TikTok influencer Carly Joy πρότεινε στους followers της τον αφρό ξυρίσματος του brand, σε ένα βίντεο που έγινε viral τον Φεβρουάριο.

Το βίντεο είχε 19 εκατομμύρια views και 5 εκατομμύρια likes. Μετά από αυτό, το brand ξεκίνησε μαζί της επίσημη συνεργασία και λάνσαρε μια νέα σειρά προϊόντων, βασισμένη στο αρχικό βίντεο.



SAY *yes* and get
impressed



Το Tik Tok είναι το νούμερο 1 trend, αφού έχει πάνω από ένα 1.000.000.000 χρήστες παγκοσμίως!

Είναι εφαρμογή συμβατή για iOS & Android και το χαρακτηριστικό της είναι η δημιουργία και κοινοποίηση μικρής έκτασης κωμικών και μη video.

Δημιουργήθηκε το 2017 από την ByteDance, ενώ από τον Σεπτέμβριο του 2016, είχε λανσάρει ήδη την αντίστοιχη εφαρμογή Douyin για τους χρήστες στην Κίνα, αποκλειστικά και μόνο!

quote of the day

**No matter how you feel,
get up, dress up, show
up and never give up.**

Ο διαγωνισμός μας στο προφίλ μας στο instagram με την εταιρεία tradifresh λήγει σήμερα στις 12:00. Προλαβαίνεις για λίγο ακόμα να λάβεις μέρος! Μην ξεχνάς, ότι στο αυριανό τεύχος θα ανακοινωθούν και οι νικητές!

ΣΗΜΕΡΑ ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΝ!
Παλλαδία, Παλαδία, Παλλάδα,
Παλάδα
Μαρκιανή, Μαρκιάνα
Φωτεινή, Φώτω, Φώφη,
Φωτούλα, Φαίη, Φωφώ *
Χριστιανός, Χριστιανή

* Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες, στις οποίες γιορτάζει αυτό το όνομα.