



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΑΝΟΙΞΗ 2012 | ΤΕΥΧΟΣ 30

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



## Demy

**HOT YOGA**  
Η νέα τάση  
στην πόλη

**SPRING BREAK**  
Πέντε προορισμοί  
για την Άνοιξη



Η Amstel την καλωσορίζει.

Η *Pilsener*  
που άξιζε την αναμονή.

AMSTEL  
PREMIUM PILSENER  
*Time well spent*



## Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Στα τελευταία editorial μίλησα για ορισμένα, κατά τη γνώμη μου, κακώς κείμενα της ελληνικής κοινωνίας. Σ' αυτό το editorial, θέλω να δώσω ένα τόνο αισιοδοξίας λέγοντας ότι πάντα υπάρχει και η άλλη όψη του νομίσματος.

Θα αναφερθώ στο κατά πόσο σημαντικό είναι και μπορεί να επηρεάσει θετικά, η εκπαίδευση και η εξειδίκευση στο χώρο της εστίασης γενικότερα και στον Όμιλό μας ειδικότερα.

Την Τετάρτη 7 Μαρτίου, η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου μας, Αλεξία Κουτρουλιά, εξετάστηκε πάνω στη διδακτορική διατριβή της από επτά καθηγητές του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, στο τμήμα Διδακτικής. Κατά τη διάρκεια της εν λόγω εξέτασης «σφραγίστηκε» ο τελικός βαθμός με τον οποίο ολοκλήρωσε το διδακτορικό της που ήταν ομόφωνα το «Άριστα». Το θέμα της διατριβής είναι **«Η επαγγελματική κατάρτιση στον επισιτισμό των στελεχών τουριστικών επαγγελματών. Θεωρία και πράξη στην Ελλάδα και στις ΗΠΑ»**.

Η συγκεκριμένη διδακτορική διατριβή έχει μελετήσει και ερευνήσει περισσότερες από 1.200 διαφορετικές πηγές, συγγράμματα και παντός είδους δημοσιεύματα σε Ελλάδα και Φλώρινα των ΗΠΑ. Για τον λόγο αυτό, η επιτροπή εξέτασης του πανεπιστημίου, την θεώρησε εξειδικευμένη και εμπειριστατωμένη, τόσο για τον όγκο της - περισσότερες από 750 σελίδες - αλλά και για την ποιότητά της και την επιστημονική τεκμηρίωση της.

Στις μέρες μας, οι νέοι άνθρωποι προσπαθούν όσο μπορούν να εξειδικευτούν στον τομέα τους, τόσο στη θεωρία με σπουδές και μεταπτυχιακά, όσο και με πρακτική εξάσκηση. Όμως στον χώρο της εστίασης, η ειδική έρευνα δεν έχει συνδεθεί ακόμη με την επιστήμη, παρόλο που παγκοσμίως λειτουργούν χιλιάδες επιχειρήσεις εστίασης με αντίστοιχο αριθμό απασχολούμενων σ' αυτές. Είναι επίσης σημαντικό, να αναφέρω, ότι στην Ελλάδα δεν έχει γίνει μέχρι σήμερα καμία άλλη διδακτορική διατριβή που αφορά αποκλειστικά και μόνο την εστίαση. Αν εξαιρέσουμε τις ΗΠΑ, και η Ευρώπη δεν διαθέτει τόσο εξειδικευμένη έρευνα. Όπως αντιλαμβάνεστε, η χρησιμότητα της διατριβής αυτής για τον κλάδο μας είναι ο θεμέλιος λίθος για την επιστημονική καθιέρωση της εστίασης και δίνει την δυνατότητα εξέλιξης της σε ανώτερο επίπεδο.

Τα οφέλη της επιστημονικής έρευνας στην εστίαση είναι ότι δίνεται έναυσμα και παρότρυνση των εμπλεκόμενων ανθρώπων που δραστηριοποιούνται στον χώρο αλλά και στον τουρισμό γενικότερα, να αποκτήσουν περισσότερες γνώσεις, με απώτερο σκοπό την μεγέθυνση της επιχείρησης που έχουν ή απασχολούνται. Ειδικά, απευθυνόμενος στους νέους ανθρώπους που μπορεί να θεωρούν τον εαυτό τους προσωρινό στον κλάδο, να προσέχουν τις εξελίξεις διότι η γνώση και η έρευνα φέρνει τον επαγγελματισμό κι ως εκ τούτου τους αναβαθμίζει και τους εμπλουτίζει το βιογραφικό. Σε ευρύτερο επίπεδο, η γαστρονομία της χώρας μας εξειδικεύεται και αποκτάει κύρος και σεβασμό.

Είναι ενδεικτικό το παράδειγμα της αμερικάνικης επιχειρηματικότητας. Όσοι ασχοληθήκανε σοβαρά με τη δουλειά τους και με την έρευνα είναι αυτοί που έχουν την μεγαλύτερη ανάπτυξη. Κι αυτό φαίνεται από τις πολλές αλυσίδες εστίασης που κυριαρχούν παγκοσμίως. Η έρευνα της Αλεξίας Κουτρουλιά, απέδειξε, ότι στις ΗΠΑ, όπου υπάρχουν αξιόπιστα στοιχεία, το 37% του πληθυσμού, έχει περάσει σε κάποια φάση της επαγγελματικής του ζωής μέσα από τον χώρο εστίασης. Είναι φυσικό κι επόμενο, να μην μπορεί να μείνει όλος αυτός ο κόσμος ενεργός στον χώρο, όμως αυτοί που μείνανε από επιλογή ή από ανάγκη, είναι αυτοί που μπόρεσαν να μεταφέρουν την επιχείρησή τους σε ανώτερη κλίμακα.

Βλέπουμε χώρες όπως είναι η Ιταλία, η Γαλλία, η Ισπανία, η Κίνα ακόμη και η Ελλάδα, με μακρά παράδοση στη γαστρονομία, να μην έχουν καταφέρει να διακριθούν παγκοσμίως με την μορφή της αλυσίδας, όπως οι ΗΠΑ. Για παράδειγμα, η Γαλλία θεωρείται η «Μέκκα» της γαστρονομίας, διαμορφώνει τις νέες τάσεις και τη μόδα στα πιάτα παγκοσμίως, η γαλλική μαγειρική ορολογία χρησιμοποιείται ευρέως, τα εστιατόρια με γαλλική κουζίνα φημίζονται πάντα για τα καλύτερα εδέσματα και το πιο φινό service. Κι όμως, ακόμη και σήμερα, δεν κατάφερε να περάσει με τη μορφή της αλυσίδας, παρά μόνο με μεμονωμένα καταστήματα. Στην άλλη μεριά του Ατλαντικού, μία χώρα χωρίς δική της ιστορία και χωρίς αξιόλογο προϊόν, όπως το γαλλικό, συμπεριφέρεται με επαγγελματισμό και οραματισμό, καταφέρνοντας να ηγείται παγκοσμίως στον χώρο της εστίασης. Ακόμη και η πίτσα, παρόλο που είναι ιταλικό προϊόν, οι αλυσίδες που την διέδωσαν και την λάντρεψαν σε όλο τον κόσμο, προέρχονται από τις ΗΠΑ.

Όσοι αναγνώστες ασχολούνται με την εστίαση και τον τουρισμό, μπορούν να αναζητήσουν αυτή τη σημαντική διδακτορική διατριβή και θα λάβουν σπουδαίες γνώσεις γύρω από τον γαστρονομικό τουρισμό, για την αειφόρο ανάπτυξη, τον πράσινο τουρισμό, τον τουρισμό υγείας ακόμη και ... για το διαστημικό τουρισμό(!).

Εμείς, στον Όμιλο Palmie bistro πιστεύουμε στην αναβάθμιση των υπηρεσιών εστίασης κι αυτό γιατί μας βοηθάει στην καλύτερη εξυπηρέτηση του πελάτη, στην ποιότητα των υπηρεσιών μας, στην ενίσχυση του κλάδου μας και προπάντων στην αναγνωρισιμότητα της χώρας μας.

Γιώργος Κουτρουλιάς  
Πρόεδρος του Ομίλου  
Palmie bistro

#### Palmie Magazine

Τριμηνιαία έκδοση της PALMIE A.E.

Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,  
Πλατεία Κάραβελ, τηλ.: 210-7210953,  
e-mail: info@palmiebistro.gr  
Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα καφέ-εστιατορίων  
Palmie bistro και σε επιλεγμένα σημεία.

Επιμέλεια Έκδοσης: BEST MEDIA  
Εκτύπωση: www.print-easy.gr, τηλ.: 210 5123321

#### Ιδιοκτησία Palmie A.E.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, η αναδημοσίευση και η αναπαραγωγή με οποιαδήποτε μορφή, μέρους ή ολόκληρης της ύλης του περιοδικού, χωρίς την έγγραφη άδεια της εκδότριας εταιρείας. Τα κείμενα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους και όχι απαραίτητα τη διεύθυνση σύνταξης και την εκδότρια εταιρεία.

#### Εκδότης

Γιώργος Κουτρουλιάς

#### Διευθυντής Σύνταξης

Χρήστος Χατζηγιάννου

#### Εμπορικός Διευθυντής

Χρήστος Κουτρουλιάς

#### Creative Director

Σάντρα Σωτηρίου

#### Διευθυντής Marketing

Χρήστος Κουτρουλιάς

#### Εξωτερικοί συνεργάτες

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου



ΝΕΟ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟ 26/3

## ΑΘΗΝΑ-ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΜΕ 3 ΠΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!

ΔΥΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ  
ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ!

65 ΧΡΟΝΙΑ  
ΠΡΩΤΗΘΕΣΗ  
ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ

CYPRUS  
AIRWAYS

ΓΙΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΟ [cyprusair.com](http://cyprusair.com)  
Η ΤΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΑΚΤΟΡΑ





<b>News:</b> Τα νέα των Palmie bistro	8
<b>Cinema:</b> Οι ταινίες της Άνοιξης	14
<b>Music:</b> Το φαινόμενο Adele	16
<b>TV:</b> Η επιστροφή της σαπουνόπερας	18
<b>Cover:</b> Demy	20
<b>Travel:</b> Spring Break	26
<b>Loyalty:</b> Palmie Bistro Card	30
<b>Drink:</b> The Blue Blazer	32
<b>Recipe:</b> Από τον executive chef των Palmie bistro	34
<b>Chef:</b> Ελληνικά Gourmet προϊόντα	36
<b>Diet:</b> Τα φαινομενικά αθώα τρόφιμα	40
<b>Yoga:</b> Ανακάλυψε την Hot Yoga	42
<b>Stars:</b> Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48
<b>Network:</b> Το δίκτυο καταστημάτων μας	50



## Τα νέα των Palmie bistro



### Βράβευση του κ. Χρήστου Κουτρουλιά στα Βραβεία Franchise 2012

Στις 8 Φεβρουαρίου, στην εκδήλωση απονομής των Βραβείων Franchise 2012, που πραγματοποιήθηκε για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά στο κατάστημα Palmie bistro στο Κεφαλάρι, ο Διευθυντής Μάρκετινγκ του Ομίλου Palmie bistro, κ. Χρήστος Κουτρουλιάς βραβεύτηκε με το Best Creative and Campaign Project Award για το Τμήμα Μάρκετινγκ του Ομίλου!

Ο κ. Χρήστος Κουτρουλιάς δήλωσε μετά τη βράβεισή του ότι είναι πάρα πολύ χαρούμενος, που η μεγάλη προσπάθεια που καταβάλει σταθερά το Τμήμα Μάρκετινγκ του Ομίλου Palmie bistro, ως προέκταση της γενικότερης στρατηγικής του Ομίλου, αναγνωρίστηκε και

είχε τη δική της επίδραση στο ελληνικό επιχειρηματικό περιβάλλον. Αναφερόμενος στις άνευ προηγουμένου αρνητικές οικονομικές συγκυρίες των τελευταίων χρόνων στην Ελλάδα, τόνισε πόσο ενθουσιασμένος αλλά και υπερήφανος είναι που τα Palmie bistro δεν σταμάτησαν σε καμία στιγμή τις προωθητικές τους ενέργειες προς τα καταστήματα και το καταναλωτικό κοινό και καθόλη τη διάρκεια του 2011, συνέχισαν τις θετικές τους επιδόσεις, επενδύοντας σε νέες καινοτόμες ιδέες και προϊόντα καθώς και σε πολύ δυνατές συνεργασίες με σημαντικά ονόματα του εκπαιδευτικού, αθλητικού και γενικότερου επιχειρηματικού γίγνεσθαι.

### Τα Palmie bistro μέγας χορηγός στα Βραβεία Franchise 2012



Στις 8 Φεβρουαρίου, με μέγα χορηγό τα Palmie bistro, πραγματοποιήθηκε για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά η εκδήλωση απονομής των Βραβείων Franchise 2012, στο κατάστημα Palmie bistro στο Κεφαλάρι.

Σε μια εντυπωσιακή βραδιά, με κεντρική παρουσιάστρια την Κατερίνα Καινούργιου, βραβεύθηκαν οι 20 καλύτερες αλυσίδες που ξεχώρισαν για τις επιδόσεις τους και τις αναπτυξιακές πρωτοβουλίες τους το 2011, υπό την αιγίδα του ΕΒΕΑ, της ΕΣΕΕ και του Συνδέσμου Franchise Ελλάδος, με μέγα υποστηρικτή την ΚΕΜ ΑΕ – και υπό την διοργάνωση του περιοδικού FRANCHISE BUSINESS.

Κύριο μήνυμα της εκδήλωσης, η οποία είναι μία από τις σημαντικότερες ετήσιες εκδηλώσεις του Ομίλου Palmie bistro, αποτέλεσε η σημαντική αύξηση της ζήτησης για το franchising από νέους επιχειρηματίες, καθώς και οι διεθνείς τάσεις στον τομέα του franchising, οι οποίες ως κοινό παρανομαστή έχουν τη συμπίεση του κόστους, τον περιορισμό της σπατάλης και των πολυέξοδων «πειραματισμών», την πιο ορθολογική διαχείριση των α' υλών, το άψογο προϊόν και τέλος τις τελικές τιμές που δεν υπερβαίνουν τις οικονομικές δυνατότητες του καταναλωτή.

Το παρών στην τελετή απονομής έδωσαν οι σημαντικότεροι εκπρόσωποι του κόσμου του franchising, οι οποίοι ανέδειξαν το ίδιο το franchising αλλά και τη δυναμική του ως διέξοδο της επιχειρηματικότητας και της ανάπτυξης στο πλαίσιο της σημερινής ύφεσης, στάση και φιλοσοφία την οποία τα ίδια τα Palmie bistro, ασφαλώς, πρεσβεύουν αδιαπράγματα.

Την εκδήλωση χαιρέτησαν με σύντομες ομιλίες οι Νίκος Μανεισιώτης, ΓΓ ΕΣΕΕ, Μαξιμιλιανός Κωνσταντινίδης, Πρόεδρος ΚΕΜ ΑΕ, Σταμάτης Ανδριανόπουλος, Ιδρυτής & Εκτελεστικός Σύμβουλος PLANNNING ΑΕ, Πέτρος Πετρίδης, Πρόεδρος Συνδέσμου Franchise, Ιωάννης Ηλιάδης, Επίτιμος Πρόεδρος Συνδέσμου Franchise Ελλάδος.

### Palmie bistro Awards 2012

Πιστός στο ραντεβού με τους franchisees του, ο Όμιλος Palmie bistro, στις 20 Φεβρουαρίου, καλωσόρισε το νέο έτος, διοργανώνοντας για τρίτη συνεχόμενη χρονιά την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του και τιμώντας το δίκτυο των συνεργατών του, με την απονομή των βραβείων στους φετινούς νικητές των Palmie bistro Awards.



Η Διοίκηση του Ομίλου Palmie bistro με τους βραβευθέντες.



Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, στον εντυπωσιακό χώρο του Palmie bistro Κεφα-λαρίου δόθηκαν τα βραβεία στους franchisees εκείνους που διακρίθηκαν για τις υπηρεσίες τους και που με τις πρωτοβουλίες και τις ενέργειές τους έθεσαν ακόμα πιο ψηλά τον έτσι κι αλλιώς ανεβασμένο πήχη της ποιότητας και της εξυπηρέτησης στα καταστήματα Palmie bistro.

Την απονομή χαιρέτισαν ο Πρόεδρος του Ομίλου, κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, ο Δρ. Χαράλαμπος Μπότσαρης και ο διευθύνων σύμβουλος της Action Way κ. Βαγγέλης Χαράλαμπος.

Την ίδια στιγμή, στην κεντρική ομιλία της βραδιάς, η γενική διευθύντρια του Ομίλου κ. Αλεξία Κουτρουλιά, ευχαρίστησε όλους τους franchisees που παρέστησαν στην εκδήλωση και εξέφρασε την ικανοποίησή της για το γεγονός ότι τα καταστήματα Palmie bistro συνεχίζουν επιτυχημένα τη λειτουργία τους και κρατάνε ψηλά την επισκεψιμότητά τους, παρά το τεράστιο πλήγμα που δέχτηκε -και συνεχίζει να δέχεται- ο χώρος της εστίασης αλλά και των επιχειρήσεων γενικότερα στην Ελλάδα.

Η κ. Κουτρουλιά δεν παρέλειψε να ευχαριστήσει

και τους franchisees, οι οποίοι, έχουν βοηθήσει καταλυτικά με τις προτάσεις και τις ενέργειές τους στη σταθερή αυτή πορεία του Ομίλου και στη συνέχεια παρουσίασε το πλούσιο πορτφόλιο προωθητικών ενεργειών των Palmie bistro το 2011!

Μεγάλη έκπληξη της βραδιάς ήταν η παρουσία του γνωστού mentalist Τάκη Ευρυπιώτη, ο οποίος ενθουσίασε τους προσκεκλημένους με ένα εντυπωσιακό και πρωτότυπο show.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο κ. Ιωάννης Ρεκλείτης, πρόεδρος του Επαγγελματικού επιμελητηρίου Αθήνας, ο κ. Ιωάννης Τσάκος, πρόεδρος του ΠΟΕΣΕ, η κ. Σοφία Οικονομάκου, πρόεδρος του Επιμελητηριακού Δικτύου Γυναικών Επιχειρηματιών Ελλάδος, ο κ. Γιώργος Καββαθάς, αντιπρόεδρος ΓΕΣΕΒΕ & Γενικός Γραμματέας ΠΟΕΣΕ, ο κ. Γιώργος Κουράσης, αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας του ΠΟΕΣΕ, ο κ. Πλάτωνας Μαλικούρτης, εκδότης του περιοδικού Franchise Business, ο κ. Ιωάννης Δρούλιας, τέως Αντιπρόεδρος του Επαγγελματικού επιμελητηρίου Αθηνών και τέλος ο Δρ. Χαράλαμπος Μπότσαρης.

## ΤΑ ΒΡΑΒΕΙΑ

- ♦ **Βραβείο Καλύτερης Εικόνας Καταστήματος:** Palmie bistro Νέο Ηράκλειο
- ♦ **Βραβείο Τήρησης Αξιών:** Palmie bistro Αγίας Παρασκευής
- ♦ **Βραβείο Εξέλιξης Ανθρώπινου Δυναμικού:** Palmie bistro Τλίου
- ♦ **Βραβείο Καλύτερης Εξυπηρέτησης Πελατών:** Palmie bistro Ηράκλειο Κρήτης
- ♦ **Βραβείο Τήρησης Διαδικασιών:** Palmie bistro Πόρτο Ράφτη
- ♦ **Βραβείο Palmie of the year:** Palmie bistro The Mall Athens,
- ♦ **Βραβείο Manager of the year:** κ. Μάριος Χριστόπουλος, Palmie bistro Τλίου
- ♦ **Βραβείο Υπάλληλος of the Year:** κ. Ιουλία Χαλιού, Palmie bistro Νέο Ηράκλειο

ΔΙΑΝΟΜΗ  
ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ

2810 262621

Delivery

Οι προσφορές ισχύουν μόνο για το κατάστημα Palmie bistro στο Ηράκλειο της Κρήτης

Δείτε τον ηλεκτρονικό μας κατάλογο στο:  
[www.deliveryfood.gr/palmiebistro](http://www.deliveryfood.gr/palmiebistro)

...πάμε πακέτο!



Palmie *bistro*



Palmie news

- !) Κάθε πρωί, σας προσφέρουμε, με οποιοδήποτε ρόφημα, ένα ολόφρεσκο donut!
- !) Mind the bar: Ισχύουν τιμές καταλόγου-delivery για το φαγητό και έκπτωση έως 45% στα ροφήματα. (Μόνο για το bar μας)
- !) 10% στους κατόχους της κάρτας Palmie Bistro friends & more
- !) 10% στους κατόχους της κάρτας Vodafone business Club card
- !) 10% στους κατόχους της κάρτας Inditex & της κάρτας Foititatsi.gr
- !) Υπηρεσία Ticket Restaurant

\* Η έκπτωση θα παρέχεται έπειτα από την επίδειξη της κάρτας ( πριν εκδοθεί η νόμιμη απόδειξη )

\*\* Η έκπτωση αφορά το σύνολο του λογαριασμού και όχι μεμονωμένα τον κάτοχο της κάρτας!!!

INDITEX

foititatsi.gr  
Ο φαγητός σου. Καθημέρι.

fagitatsi.gr

Ticket Restaurant max





ο κ. Ρηγόπουλος

### Δεύτερος μεγάλος διαγωνισμός Palmie bistro για ένα iPhone 4s!

Για δεύτερη φορά μέσα σε τρεις μήνες, ο όμιλος Palmie bistro διοργάνωσε διαγωνισμό, ο οποίος χάρισε σε έναν υπερτυχερό ένα ολοκαίνουριο iPhone 4s.

Για έναν ολόκληρο μήνα, έως και 29 Φεβρουαρίου, όλοι όσοι έκαναν like στην επίσημη σελίδα των Palmie bistro στο Facebook (<http://www.facebook.com/palmiebistrofans>), έμπαιναν αυτόματα στην κλήρωση για το πρωτοποριακό gadget που έχει γίνει ανάρπαστο σ' όλον τον κόσμο. Η κλήρωση για το iPhone 4s που πραγματοποιήθηκε την 1η Μαρτίου ανέδειξε νικητή τον κ. Παναγιώτη Ρηγόπουλο, ο οποίος παρέλαβε άμεσα το δώρο του από τα κεντρικά γραφεία του ομίλου Palmie bistro! Υπενθυμίζουμε, ότι τον περασμένο Νοέμβριο τα Palmie bistro είχαν κληρώσει ένα ακόμα iPhone 4, το οποίο κέρδισε η κ. Τζένη Μαυρίδου!

### Δείπνο με τους νικητές των εισιτηρίων της Cyprus Airways



Ο κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, ο κ. Μαρίνος Λυκαύγης και οι νικητές.

Την Πέμπτη 1η Μαρτίου, στο Palmie bistro Κεφαλαρίου, πραγματοποιήθηκε δείπνο προς τιμήν των νικητών των εισιτηρίων για την Κύπρο, οι οποίοι αναδείχθηκαν στα πλαίσια της δίμηνης συνεργασίας των Palmie bistro με τη Cyprus Airways.

Στο δείπνο παρευρέθησαν ο Διευθυντής Μάρκετινγκ του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και ο Προϊστάμενος Πωλήσεων & Μάρκετινγκ Ελλάδος της Cyprus Airways, κ. Μαρίνος Λυκαύγης, οι οποίοι υποδέχτηκαν τους νικητές, τους συνεχάρησαν και όλοι μαζί απόλαυσαν τις αγαπημένες σε όλους γεύσεις Palmie bistro.

Θυμίζουμε ότι στα πλαίσια της σημαντικής συνεργασίας, η οποία "έτρεχε" από 28 Νοεμβρίου 2011 έως 22 Ιανουαρίου του 2012, τα Palmie bistro κλήρωναν κάθε εβδομάδα δύο αεροπορικά εισιτήρια για το αγαπημένο "Νησί της Αφροδίτης", διαγωνισμός ο οποίος συνάντησε θερμότατη ανταπόκριση από το καταναλωτικό κοινό του Ομίλου!



**ALEXI ANDRIOTTI**

Κεντρική διάθεση: Ολυμπιονικίων 17, Γλυκά Νερά, Τηλ. 2103511749/760/761  
www.alexianandriotti.com





## Οι ταινίες της Άνοιξης

Τα Όσκαρ είναι πλέον παρελθόν και το Χόλυγουντ ετοιμάζεται για την νέα σεζόν. Η χρονιά ξεκινάει με μέτριες ερμηνείες αλλά πολύ κλασικό Αμερικάνικο προφίλ στις ταινίες.

Δράση, κωμωδία, νέοι και παλιοί πρωταγωνιστές. Ιδού μια μικρή γεύση για το τι ακολουθεί στις αίθουσες.

### Seeking Justice

Ο Nicolas Cage έχει συνθησεί να απογοητεύει το κοινό του τα τελευταία χρόνια με ταινίες που μετά βίας φτάνουν στους ελληνικούς κινηματογράφους. Αυτή η ταινία όμως φαίνεται να είναι ένα δυναμικό comeback για τον Cage. Όταν η γυναίκα του μένει βαριά τραυματισμένη στο νοσοκομείο από μια επίθεση, μία ομάδα ανθρώπων εμφανίζεται για να βοηθήσει τον Cage να αποδώσει δικαιοσύνη. Ο Cage συνεργάζεται εν αγνοία του με μία μυστική οργάνωση από πολίτες, εκτελεστές και αστυνομικούς, με αποτέλεσμα να βρεθεί μπλεγμένος και κατηγορούμενος για φόνο. Θα σώσει την παρτίδα για τον εαυτό του και το υποκριτικό του ταλέντο;

### Men in Black III

Κι όμως επιστρέφουν. Το δίδυμο Will Smith – Tommy Lee Jones είναι για άλλη μια φορά στις οθόνες για να επιτηρήσει την κινητικότητα των εξωγήινων στη γη. Μόνο που αυτή τη φορά τα πράγματα είναι λίγο διαφορετικά. Ο Will Smith συνειδητοποιεί ότι ο επί χρόνια συνεργάτης του είναι νεκρός εδώ και πολλά χρόνια. Έτσι αποφασίζει να ταξιδέψει πίσω στον χρόνο για να σταματήσει κάποιον εξωγήινο από το να τον δολοφονήσει. Με τα μέσα εκείνης της εποχής.



### 21 Jump Street

Μία από τις ιστορικότερες σειρές της Αμερικανικής τηλεόρασης, εκείνη που ανέδειξε τον Johnny Depp επιστρέφει με τη μορφή αστυνομικής κωμωδίας. Πρωταγωνιστές ο Jonah Hill και ο Channing Tatum, ο οποίος επιστρατεύονται από την αστυνομία σε μια undercover αποστολή σε ένα γυμνάσιο. Οποιοσδήποτε παραλληλισμός με την σειρά, θα σε απογοητεύσει. Δεν παύει όμως να είναι μια ευχάριστη Αμερικανιά για να δεις παρέα με pop κόρν.

### The Five-Year Engagement

Σε αντίθεση με τις περισσότερες ρομαντικές κωμωδίες οι οποίες τελειώνουν με μια πρόταση γάμου, αυτή ξεκινάει ακριβώς εκεί. Στην πρόταση. Τα όσα κωμικοτραγικά μπορούν να συμβούν σε ένα ζευγάρι από τη στιγμή που αποφασίζει να παντρευτεί μέχρι πράγματι να φτάσει στα σκαλιά της εκκλησίας, περιγράφονται χιουμοριστικά σε μια φημολογούμενα πολύ καλή και ρεαλιστική κωμωδία. Πέντε χρόνια αρραβώνα είναι πολλά. Ή μήπως όχι;



# Το φαινόμενο Adele

ΤΑ 6 GRAMMY ΚΑΙ ΤΑ 2 BRIT AWARDS  
ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΑ  
Η ΑΣΤΕΡΟΣΚΟΝΗ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΗΣ

Είναι συχνό να βλέπεις μία κοπέλα να ανακαλύπτεται από μία δισκογραφική εταιρεία, να προωθείται και να επιτυγχάνει, παροδικά τουλάχιστον στην παγκόσμια μουσική σκηνή. Είναι σπάνιο όμως αυτή η κοπέλα να πετύχει, αν δεν έχει διαστάσεις 90 - 60 - 90 και ένα παρουσιαστικό που προκαλεί. Η Adele δεν έχει αυτές τις διαστάσεις. Ούτε θέλει να προκαλέσει. Αλλά τα κατάφερε πολύ καλύτερα από πολλές άλλες Βρετανίδες performers. Χάρη στη φωνή της.

Από μικρή προσπάθησε να βρει τον δρόμο της προς την σκηνή. Έφτιαχνε demo, μιλούσε με παραγωγούς και προσπαθούσε να βρει εκείνον τον άνθρωπο που θα της έφτιαχνε το πρώτο single. Αυτό ήρθε τον Οκτώβριο του 2007 με το "Hometown Glory". Η φωνή της ξεχώρισε αμέσως κι έτσι τα επόμενά της single έβρισκαν γρήγορα απήχηση στα βρετανικά ραδιόφωνα αλλά και μια θέση στα μουσικά charts. Ακολούθησε μια σειρά από εμφανίσεις και βραβεύσεις για να έρθει η αναγνώριση το 2009, όταν η Adele βραβεύτηκε στα Grammys ως η καλύτερη νέα καλλιτέχνιδα.

Τα χρόνια που ακολούθησαν η Adele συνέχισε να παράγει singles με αποτέλεσμα το όνομά της να αρχίσει να ακούγεται και εκτός των συνόρων του νησιού. Η συνέχεια για αυτή τη φωνή ήταν αναμενόμενη. Δύο τραγούδια, τα Rolling in the Deep και Someone Like You έγιναν αγαπητά τόσο στη Μεγάλη Βρετανία όσο και την υπόλοιπη Ευρώπη με αποτέλεσμα η φωνή της Adele και η φήμη της να ταξιδεύουν παράλληλα.

Η βάση στην οποία έχει στηρίξει μέχρι τώρα η Adele την καριέρα της, η φωνή της, είναι η καλύτερη εγγύηση ότι θα συνεχίσουμε να την ακούμε για πολλά χρόνια ακόμα.





**Vodafone Full Σήμα**

**Συνέχισε να βρίσκεις και άλλες δικαιολογίες για να δεις την μπάλα... Με το Vodafone Full Σήμα, ό,τι και να πεις πιάνει!**

Γιατί, πρώτη η Vodafone προσέφερε την πρωτοποριακή λύση Vodafone Full Σήμα, για να έχεις 100% 3G σήμα μέσα στο σπίτι, ακόμα και στο υπόγειο. Τώρα πλέον δεν χρειάζεται να ψάχνεις για σήμα... Έλα σε ένα κατάστημα Vodafone και απόκτησε τη λύση Vodafone Full Σήμα. Προχώρα λοιπόν χωρίς προβλήματα, τώρα με τη Vodafone ό,τι και να πεις πιάνει!

**Είμαστε εδώ κάθε φορά που μας χρειάζεσαι.**

*power to you*







## Downton Abbey

*Η σαπουνόπερα επέστρεψε. Σε ιδανική μορφή*

Έχουν περάσει πράγματι ανεπίστρεπτι οι εποχές που η οικογένεια στεκόταν το απόγευμα στην τηλεόραση για να παρακολουθήσει την Λάμψη και το Καλημέρα Ζωή. Και ακόμα και το ελληνικό τηλεοπτικό κοινό έχει αποδείξει ότι χρειάζεται το κάτι παραπάνω πλέον για να παρακολουθήσει μια καθημερινή τηλεοπτική σειρά. Στην Μεγάλη Βρετανία βρήκαν αυτό το παραπάνω. Και ευτυχώς δεν το έκαναν καθημερινό σίριαλ, αλλά μία υπέροχη τηλεοπτική σειρά.

Η ιστορία εξελίσσεται σε έναν πύργο έξω από το Λονδίνο και μεταφέρει τον τηλεθεατή στις δύο πρώτες δεκαετίες του 20ου αιώνα. Λίγο πριν την αρχή του πρώτου Παγκοσμίου πολέμου αλλά και λίγο μετά το τέλος του, οι ήρωες της σειράς ξετυλίγουν τους χαρακτήρες, τα πάθη και τις προκαταλήψεις τους. Ένα πολύ μεγάλο καστ ηθοποιών για ένα πολύπλευρο σενάριο με ιδιαίτερα μεγάλο αριθμό χαρακτήρων και προσωπικών ιστοριών που μπλέκονται μασετρικά.

Το φόντο της Βρετανίας του μεσοπολέμου κάνει το τοπίο ιδιαίτερα ελκυστικό, ενώ οι περιπλοκές στις διαπροσωπικές σχέσεις που επιβάλλουν τα ταμπού της εποχής, εξυπηρετούν την δραματική κορύφωση. Ναι, μιλάμε για μία σαπουνόπερα. Αλλά για μια σαπουνόπερα καλογυρισμένη, με ποιοτικό καστ και τέτοια αφήγηση στην Αμερική, που ωθεί τους υπευθύνους του δικτύου παραγωγής να σκέφτονται πέρα από το γύρισμα μιας δεύτερης σεζόν επί Βρετανικού εδάφους, μία καινούρια σειρά αντίστοιχου στυλ και επί Αμερικανικού.



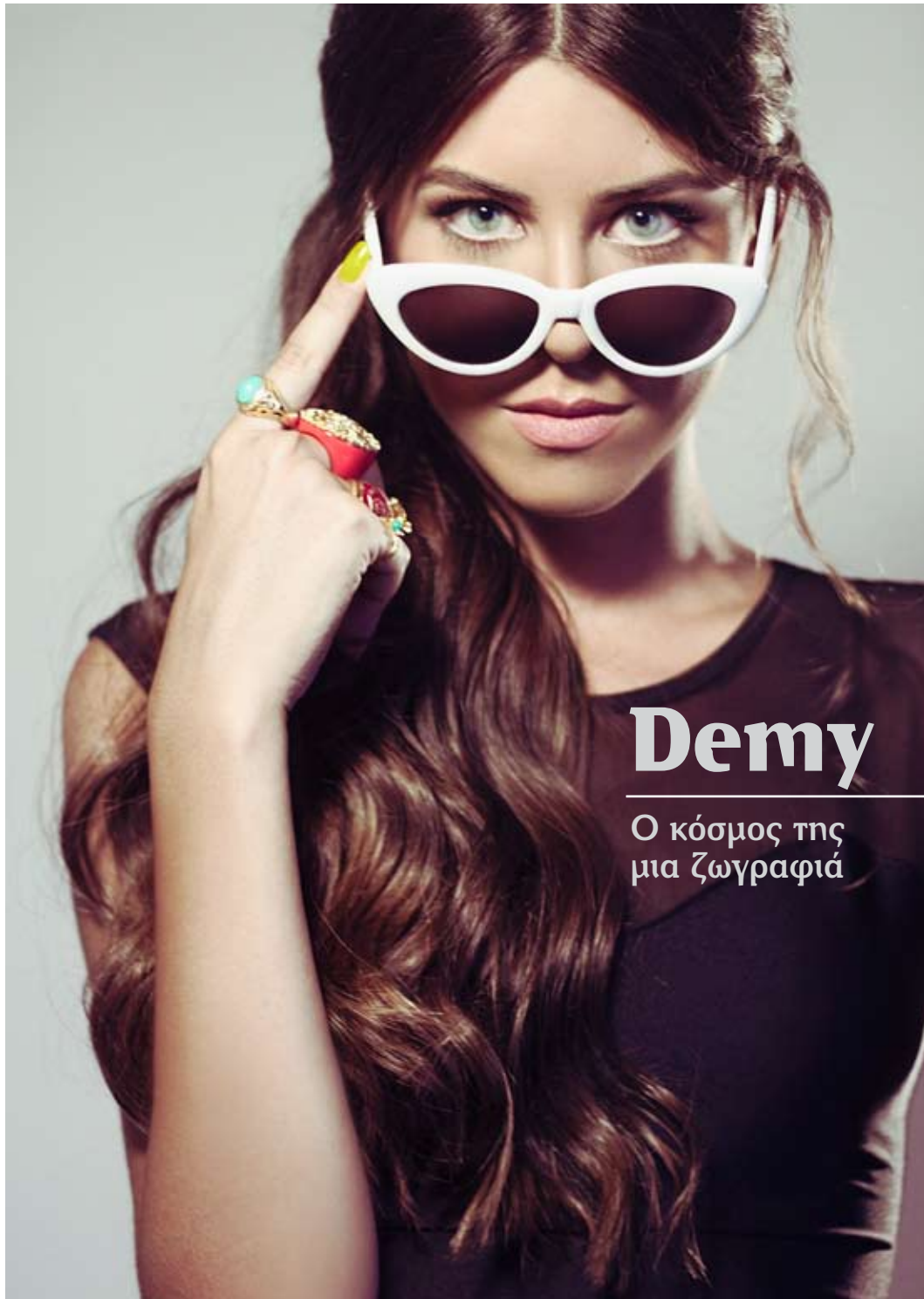
### EXCLUSIVE STORES

The Mall 210 6300332 Μοναστηράκι Ηφαιστου 26-28, 210 3210160 Πετρούπολη Πετρουπόλεως 41, 210 2621225  
 Δάφνη Α. Βουλιαγμένης 167, 210 9713137 Μεταμόρφωση Λεβαδείας 7, 210 2846440 Καλογρέζα Α. Κύμης 16, 210 2757318  
 Θεσσαλονίκη Σταυρούπολη – Ι. Γωγούση 23, 2310 588123 Mediterranean Cosmos 11ο χλμ. Θεσ/νίκης-Μουδανίων, 2310 487787  
 Mega Outlet – Γεωργικής Σχολής 43, 2310 473977 Ζάκυνθος - Κλαυδιανού 7, Τηλ. 26950 26280 Χανιά Μουσούρων 12, Τηλ. 28210 56892  
 Θήβα - Λοξής Φάλαγγας 3, Τηλ. 22620 22390 Καλαμάτα Αναγνωσταρά 51, Τηλ. 27210 27756 Σύρος Αντιπάρου 20, Τηλ. 22810 82050  
 Πάτρα Έλληνας Στρατιώτη 88, Τηλ. 2610 452080 Τρίκαλα Factory Mall 12ο χλμ. Ε.Ο. Τρικάλων – Καρθίας, 24410 82492

### CORNERS

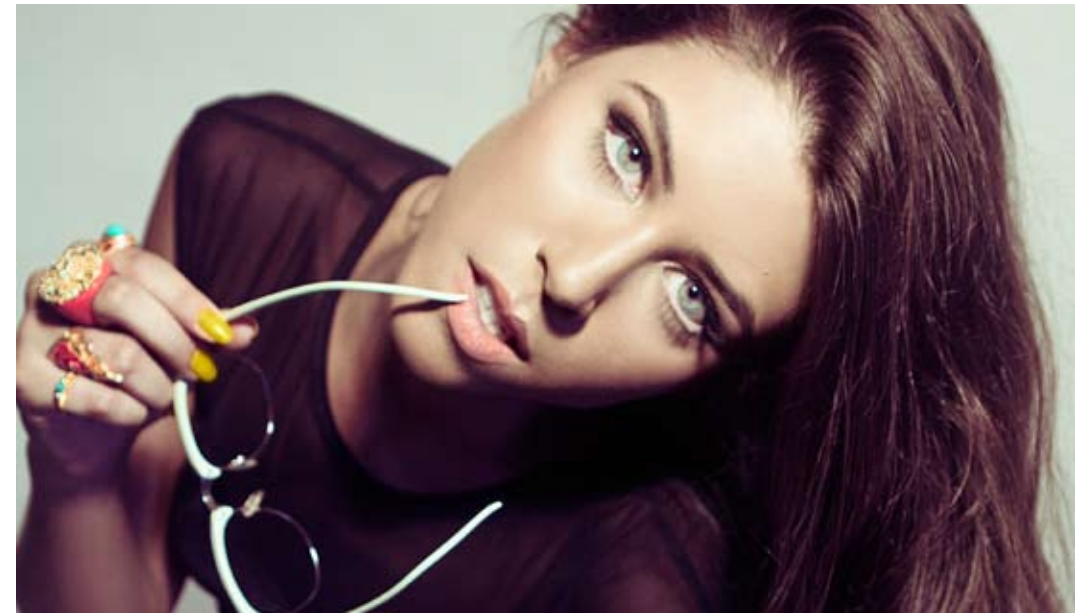
Θεσσαλονίκη ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Εγνατίας 44, Τηλ. 2310 530815 & ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Μ. Αλεξάνδρου 25, Τηλ. 2310 757736  
 Θεσσαλονίκη NEWBREED Αγ. Σοφίας 34, Τηλ. 2310 220636 Αγρίνιο CENTRO Πατισσάστρου 2 Τηλ. 26410 33120  
 Λαμία ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ Καποδιστρίου & Αμαλίας 2 Τηλ. 22310 28776 Μυτιλήνη VOID Βερναρδάκη & Κομνηνάκη Τηλ. 22510 22893  
 Κόρινθος PULSE Πυλαρινού 27 & Δερβενικίων Τηλ. 27410 72276 Κιάτο ΚΛΕΠΕΤΣΑΝΗΣ Κλεισθένους 35, Τηλ. 27420 26720  
 Αρτέμιδα VIEW Α. Αρτέμιδος & Αύρας Τηλ. 22940 80065 ...και σε 200 επιλεγμένα καταστήματα





# Demy

Ο κόσμος της  
μια ζωγραφιά



Με δύο μόλις single, ένα πολύ όμορφο πρόσωπο και μια φωνή που σου θυμίζει γιατί πρέπει να πιστεύουμε ακόμα στην μουσική στην Ελλάδα, η Demy παρουσιάστηκε στο κοινό. Θυμήσου το όνομά της. Θα το βλέπεις μπροστά σου για πολλά πολλά χρόνια. Ξεκινώντας από αυτό το καλοκαίρι.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου

**Ο κόσμος σε βλέπει εδώ και μερικούς μήνες. Πες μας λίγα λόγια για εσένα πριν βρεθείς στα φώτα.**

Δεν θα έλεγα ότι ήμουν πολύ διαφορετική. Σίγουρα το πρόγραμμα μου ήταν. Είχα την σχολή μου, τα μαθήματα της μουσικής μου, έβγαينا πολύ περισσότερο με τους φίλους μου και με έβλεπε περισσότερο το σπίτι μου!

**Πώς σου φαίνεται που βλέπεις το πρόσωπό σου σε περιοδικά και site;**

Μ'αρέσει. Το βλέπω σαν λογικό επακόλουθο της δουλειάς μου. Δεν με πειράζει ούτε με εξιτάρει.

**Θα το συνηθίσεις λες να σε χαιρετάει ο κόσμος στο δρόμο ή σε φοβίζει η δημοσιότητα;**

Όχι δεν με πειράζει καθόλου, τουλάχιστον στο βαθμό που γίνεται τώρα. Ενδεχομένως κάποιες στιγμές να μην το απολαμβάνεις κιόλας. Αλλά σε γενικές γραμμές μ'αρέσει η επικοινωνία με τον κόσμο, να εισπράττω σχόλια, αγάπη και κριτική (γιατί όχι?).



**Έχω δει κόσμο να κάθεται ήρεμος να πίνει το ποτό του και να αναρωτιέται ποιά τραγουδάει όταν παίζει στο χώρο το "Μόνο μπροστά". Τι σημαίνει για εσένα αυτό το τραγούδι;**

Το μόνο μπροστά, και συγκεκριμένα η πρώτη έκδοσή του, είναι ο λόγος που μπήκα στο χώρο και μου δόθηκε η ευκαιρία να πραγματοποιήσω το όνειρό μου. Μετά ήρθε και η δεύτερη έκδοσή του, που αγάπησα ακόμα πιο πολύ. Το ίδιο και ο κόσμος. Νομίζω ότι το 'Μόνο Μπροστά' και η 'Ζωγραφιά' θα είναι πάντα πολύ ξεχωριστά για μένα, αφού είναι τα πρώτα μου single.

**Αρχίσαμε να σε μαθαίνουμε αλλά το κοινό είναι πολύ απαιτητικό και το ξέρεις. Πότε λοιπόν θα δούμε κάτι καινούριο από εσένα;**

Εγώ προσωπικά θέλω και ελπίζω το κοινό να είναι απαιτητικό. Αυτό είναι που μας βγάζει τον καλύτερο μας εαυτό. Αυτή τη στιγμή υπάρχει το νέο single Fallin των Playmen και κυκλοφορεί και ένα καινούριο single σε συνεργασία με τον TNS με τίτλο 'Κράτησε με'. Μέσα στους επόμενους μήνες, θα κυκλοφορήσει ένα ακόμα δικό μου single. Αυτή την περίοδο και για τους επόμενους μήνες θα δουλεύω πάνω σ' αυτό.

**Έχουμε ένα δείγμα γραφής με το "Μια ζωγραφιά" και το "Μόνο Μπροστά". Να περιμένουμε και κάτι διαφορετικό ή θα μείνεις σε αυτό το στιλ;**

Γενικά επιδιώκω να μην μένω στο ίδιο στιλ. Και απολαμβάνω να πειραματίζομαι. Όπως και τα ακούσματά μου είναι πολλά και διαφορετικά μεταξύ τους, έτσι θέλω και τα τραγούδια μου να συνδυάζουν διαφορετικές επιρροές. Σίγουρα δεν θα με δείτε σε κάτι τελείως διαφορετικό! Αλλά πάντα θα πειραματίζομαι και θα συνδυάζω επιρροές.

**Όταν ξαπλώνεις στο κρεβάτι σου και ονειρεύεσαι, ποιο είναι το πιο τρελό μουσικό όνειρο που μπορεί να δεις; Που βρίσκεσαι; Που τραγουδάς; Σε τι κοινό; Και μην ξεχνάς, όνειρο είναι, μπορεί να είναι όσο τρελό θες.**

Τραγουδάω σε κάποιο μεγάλο φεστιβάλ, άνοιξη, σε ένα πολύ ηλιόλουστο μέρος, με πολλούς καλλιτέχνες και τεράστιο κοινό. Άλλοι καθιστοί στο γρασίδι, άλλοι όρθιοι. Τύπου Woodstock festival. Αυτό. Τέλειο.

**Ποια ήταν τα μουσικά σου ερεθίσματα όταν ήσουν πιο μικρή; Τι άκουγες;**

Πραγματικά αν σκεφτώ από μικρή μέχρι σήμερα τι μουσική άκουγα... σχεδόν τα πάντα. Ο πατέρας μου με μύησε σε μεγάλους συνθέτες του ελληνικού τραγουδιού. Σε όλα τα μετέπειτα ακούσματά μου με επηρέασε πολύ η αδερφή μου. Ό,τι άκουγε, άκουγα. Έπειτα, άρχισα να ψάχνω και μόνη μου. Άκουγα pop, rnb, hip hop, reggae. Μεγαλώνοντας έφαξα την jazz, την soul, πρόσφατα το rock n' roll. Και ακόμα ανακαλύπτω...

**Τώρα τι cd έχεις στο αυτοκίνητό σου; Ποιούς καλλιτέχνες προτιμάς τον τελευταίο καιρό;**

Αυτή τη στιγμή στο αυτοκίνητό, υπάρχουν μόνο συλλογές με rock n' roll. Πέρα από αυτό, καλλιτέχνες των οποίων τα τραγούδια έχω αγαπήσει τον τελευταίο καιρό είναι ο Bruno Mars, ο Trey Songz, η Lana del Rey, η Jessie J και η Emeli Sande.

**Υπάρχει κάποια τραγουδίστρια που να λες ότι θέλεις να γίνεις σαν εκείνη;**

Από όλα τα ρεύματα και όλες τις εποχές, υπάρχουν τραγουδίστριες που ξεχωρίζω, παρακολουθώ και θαυμάζω. Κάποιες μάλιστα, όταν ήμουν μικρότερη τις είχα πρότυπα. Αλλά ποτέ δεν ονειρεύτηκα να γίνω ακριβώς σαν αυτές. Νομίζω έχει σημασία να διατηρείς τον εαυτό σου και να μην μιμείσαι κανέναν.

**Πώς σου φάνηκε η συμμετοχή σου στα Madwalk; Για εσένα που το έζησες από μέσα.**

Φοβερή εμπειρία! Πέρα από το ότι είμαι πολύ χαρούμενη γιατί συνεργάστηκα με την Σήλια Κριθαριώτη γι' αυτή την εμφάνιση, σε μία τόσο ωραία διοργάνωση, πέρασα και πολύ ωραία! Ήμασταν πολλοί καλλιτέχνες και το κλίμα στο backstage ήταν φοβερό!





**Είσαι απαιτητική με τον εαυτό σου; Όταν είδες το Madwalk στην τηλεόραση ήθελες να αλλάξεις κάτι στην εμφάνισή σου;**

Είμαι και μάλιστα πολύ. Συνήθως μετά τις εμφανίσεις μου εντοπίζω λάθη, που και οι πιο απαιτητικοί παρατηρητές δεν έχουν δει. Το ίδιο συνέβη και στα Madwalk. Αλλά μπορώ να πω ότι σε γενικές γραμμές είμαι ευχαριστημένη με το αποτέλεσμα!

**Τραγουδίσες μαζί με τον Μηδενιστή πάνω σε κάτι γλυκά. Ποιό είναι το δικό σου αγαπημένο γλυκό;**

Τα cupcakes! Τα λατρεύω σαν γεύση και σαν εμφάνιση. Και είναι τα μόνα γλυκά που ξέρω να φτιάχνω!

**Η εμφάνιση στα Madwalk ήταν αρκετά εντυπωσιακή και θηλυκή. Νιώθεις άνετα ώστε να γυρίσεις ένα sexy video clip;**

Δεν έχω ανασφάλεια με το σώμα μου. Σίγουρα γνωρίζω και εγώ τα αδύνατα σημεία μου, αλλά όπως κάθε γυναίκα έχω μάθει να αναδεικνύω τα θετικά και να καλύπτω τα όχι και τόσο δυνατά σημεία. Σε γενικές γραμμές πάντως νιώθω άνετα με το σώμα μου. Το αν θα έκανα ένα sexy video clip ή όχι, έχει να κάνει με άλλα κριτήρια.

**Δεν σε φοβίζει καθόλου το να ξεκινάς την καριέρα σου σε μια δύσκολη οικονομική περίοδο;**

Με φοβίζει όπως φοβίζει και τον καθένα που ξεκινάει τώρα. Νιώθω τυχερή βέβαια που μου δίνεται η ευκαιρία τουλάχιστον να ξεκινήσω. Ωστόσο, ακόμα και τις πιο δύσκολες εποχές, σε κάθε χώρο πιστεύω ότι ξεχωρίζουν οι καλύτεροι και οι πιο εργατικοί, και έτσι καλό είναι όσο διαρκέσει αυτή η δύσκολη περίοδος να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε, ο καθένας στον χώρο του.

**Έχεις σκεφτεί καθόλου το να φύγεις στο εξωτερικό;**

Δεν αφήνω την Panik Records με τίποτα!



**Ποιο τραγούδι ακούς όταν..**

Είσαι στο μπάνιο:

**Bruno Mars** ♦ Talking to the moon

Είσαι σε εκδρομή:

**Orishas** ♦ Chan chan

Είσαι με τις φίλες σου έξω:

**Cyndi Lauper** ♦ Girls just wanna have fun

Είσαι για τρέξιμο:

**Florence and the Machine** ♦ Dog days are over

Είσαι εκνευρισμένη:

**Oasis** ♦ Don't look back in anger

Είσαι στεναχωρημένη:

**Alex Clare** ♦ Damn your eyes

Είσαι ερωτευμένη: **Trey Songz** ♦ One love



ΠΑΡΕΑ ΜΕ  
**ΛΑΜΨΗ 92,3**  
Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ



**Palmie bistro**

ΚΑΘΕ ΩΡΑ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΟΛΗ ΜΕΡΑ... ΣΥΝΑΝΤΗΘΕΙΤΕ!

**facebook.com/palmiebistofans**





Καρπενήσι

## Spring Break

### 5 ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

Στην Αμερική το Spring Break το γιορτάζουν στις παραλίες της Δυτικής Ακτής. Στην Ελλάδα απολαμβάνουμε τις ομορφιές της χώρας μας

Μπορεί το μεγαλύτερο μέρος των εργαζομένων να παίρνουν τις άδειές τους τον Ιούλιο και τον Αύγουστο για να απολαύσουν τις παραλίες της χώρας, αλλά όποιος έχει ταξιδέψει με το αυτοκίνητο μέσα στην Άνοιξη, θα ξέρει ότι είναι ενδεχομένως η καλύτερη εποχή για ταξίδι.

Αντιμέτωπος με ανθισμένα τοπία, ο ταξιδιώτης της Άνοιξης θα λάβει από την Ελληνική γη εικόνες που δύσκολα μπορεί να τις δει κανείς άλλη εποχή. Εξού και ιδανικοί προορισμοί για τις Ανοιξιάτικες ημέρες είναι εκείνες οι γωνιές της χώρας με ιδιαίτερη βλάστηση και πράσινο, τα ποτάμια, οι λίμνες αλλά και οι παράκτιες περιοχές. Λιγότερο τα νησιά μας, αν και όσο η Άνοιξη προχωρά, όλα τα νησιά της χώρας αρχίζουν να δέχονται τους πρώτους επισκέπτες.

Σε αυτό το μικρό αφιέρωμα, θα βρεις 5 Ανοιξιάτικους προορισμούς της χώρας. Σαφώς και υπάρχουν πολλοί περισσότεροι. Αλλά αυτοί εδώ είναι οι ιδανικοί για να κάνεις τα πρώτα σου ταξίδια.

#### Το Ναύπλιο

Η πρώτη πρωτεύουσα της Σύγχρονης Ελλάδος είχε ιδανική τοποθεσία. Εκεί θα συνδυάσεις την περιπλάνηση στην παλιά πόλη και τα πλακόστρωτα σοκάκια της με χαλάρωση δίπλα στην θάλασσα. Μια βόλτα με πλοιάριο στο Μπούρτζι ενδείκνυται αν ο καιρός είναι καλός, ενώ αν οι δυνάμεις σου το επιτρέπουν, μπορείς να ανέβεις τα εκατοντάδες σκαλοπάτια μέχρι το Παλαμήδι. Η πανοραμική θέα του κόλπου θα σε ανταμοίψει για την προσπάθειά σου. Ιδανικός προορισμός για τους κατοίκους του Λεκανοπεδίου μιας και απέχει λιγότερο από δύο ώρες από την πόλη.

#### Το επιβλητικό Καρπενήσι

Σε υψόμετρο 960 μέτρων, το Καρπενήσι είναι κατά βάση χειμερινός προορισμός. Οι επισκέπτες του χιονοδρομικού έχουν την δυνατότητα να θαυμάσουν τα υπέροχα τοπία της περιοχής που δημιουργούν τα φαράγγια, οι απόκρυμες πλαγιές, τα ποτάμια και το πράσινο. Η ζωή και το φαγητό της πόλης αποτελούν σίγουρα πόλο έλξης για τον επισκέπτη αλλά μια εκδρομή προς την Ιερά Μονή Προυσού συνιστάται ανεπιφύλακτα. Πέρα από την χαρακτηριστική ομορφιά του χτισμένου σε βράχο μοναστηριού, η διαδρομή μέχρι εκεί είναι απολαυστική με το Μεγάλο και το Μικρό Χωριό να αξίζουν μια στάση για φαγητό ή καφέ. Η Βίλλα Βιργινία, στο χωριό Βουτύρο, είναι το κατάλληλο στρατηγικό σημείο για να μείνεις και να εκδράμεις στις γειτονικές περιοχές του Καρπενησίου.

#### Το Κάστρο της Μονεμβασιάς

Το Κάστρο της Μονεμβασιάς εξακολουθεί να είναι από τα πιο εντυπωσιακά κτίσματα που έχει να επιδείξει η γη της Πελοποννήσου. Χτισμένο πάνω σε βράχο, το Κάστρο σε προκαλεί να το εξερευνήσεις (με τα πόδια φυσικά). Οι περισσότεροι επισκέπτες περιορίζονται στο στενό που οδηγεί από την πύλη στην κεντρική πλατεία. Δώσε λίγο περισσότερο χρόνο στην περιπλάνησή σου και εξερεύνησε την κάτω πλευρά της πόλης που φτάνει ως τη θάλασσα. Αν έχεις κουράγιο, μπορείς να κάνεις και το γύρο των τειχών για να απολαύσεις το πανόραμα της περιοχής.



Πήλιο



Ναύπλιο

#### Η Ορεινή Αρκαδία

Όπου κι αν σταθείς στις όχθες του Λούσιου ποταμού, θα αντικρύσεις ένα μαγευτικό τοπίο άγριας ομορφιάς. Το ποτάμι προσελκύει λάτρεις του rafting αλλά είναι τα γραφικά χωριά της Δημητσάνας και της Στεμνίτσας που αξίζουν την προσοχή σου. Όλα τα χωριά της Ορεινής Αρκαδίας είναι διατηρημένα σε άριστη κατάσταση, προσφέροντας στον επισκέπτη διαμονή σε όμορφα πετρόκτιστα ξενοδοχεία και περιηγήσεις σε χωριά με αρχοντικά σπίτια και κτίσματα σπαρμένα σε πράσινες πλαγιές.

#### Το all season Πήλιο

Το Πήλιο έχει φανατικούς θαυμαστές, οι οποίοι όμως είναι χωρισμένοι σε δύο ομάδες. Εκείνους που αγαπούν το Πήλιο το καλοκαίρι και εκείνους που το αγαπούν τον χειμώνα. Ο συνδυασμός βουνού και θάλασσας είναι εκείνος που θα σε πείσει να περάσεις αρκετές μέρες στις πλαγιές του. Τα χωριά Μακρινίτσα, Πορταριά, Μηλιές, Τσαγκαράδα και Βυζίτσα είναι λίγα από τα ξακουστά ορεινά χωριά του Πηλίου, ιδανικά για περιπάτους και φαγητό. Όποιο όμως χωριό και να επιλέξεις, είτε παράλιο είτε ορεινό, γνωρίζεις ότι θα αντικρύσεις παραδοσιακά κτίσματα, σπίτια περιτριγυρισμένα από πράσινο και στοιχεία της φύσης που περιμένουν την Άνοιξη για να αναδείξουν τη γοητεία τους.





Στο μαγευτικό χιωτό Βουτύρο, μέσα στα έλατα και την παρθένα φύση, είναι χτισμένη η Βίλλα Βιργίνια. 7 χλμ. ΝΔ του Καρπενησιού, η περιοχή έχει ανακηρυχθεί από την ΟΥΝΕΣΚΟ μια από τις πρώτες 5 περιοχές του κόσμου σε καθαριότητα περιβάλλοντος.

Το Ξενοδοχείο και ο Ξενοίκιος Βίλλα Βιργίνια, σε απόλυτη αρμονία με το τοπίο, προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία διαμονής και φιλοξενίας. Απολαύστε το πρωινό σας με τοπικές παραδοσιακές γεύσεις από αγνά ολόφρεσκα σιτητικά υλικά, αγνιστό ψωμί, χειροποίητα γλυκά, φτιαγμένα με την αγάπη και τη φροντίδα της κ. Βιργίνιας.



Αγία Παρασκευή

## Franchise Palmie Bistro Συνταγή Επιτυχίας

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ FRANCHISING?

Είναι η συνεργασία μεταξύ μιας οργανωμένης εταιρείας που διαθέτει μια δοκιμασμένη ιδέα και ένα τυποποιημένο σύστημα που αποφέρει κέρδη και ενός επενδυτή που θέλει να δημιουργήσει τη δική του επιχείρηση μέσα σ' ένα δίκτυο ομοειδών επιχειρήσεων. Τα Palmie bistro ξεκίνησαν πριν 26 χρόνια και έχουν δημιουργήσει ένα επιτυχημένο δίκτυο καφέ - εστιατορίων.

### ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ;

Τα περισσότερα λάθη των επιχειρηματιών, γίνονται κατά τον πρώτο χρόνο λειτουργίας της επιχείρησης. Συνήθως αυτά τα λάθη, δημιουργούν σοβαρά προβλήματα και καταστάσεις που τις περισσότερες φορές είναι μη αναστρέψιμες.

Ήδη έρευνες μας δείχνουν ότι το 75% των αυτόνομων επιχειρήσεων, κλείνουν το αργότερο έως τον τρίτο χρόνο λειτουργίας τους. Αντίστοιχα οι επιχειρήσεις Franchising που κλείνουν κατά την πρώτη τριετία δεν ξεπερνούν το 5%. Ειδικά αυτή τη δύσκολη περίοδο, είναι πολύ ασφαλέστερη η επιχειρηματικότητα κάτω από την ομπρέλα ενός δικτύου. Στα Palmie bistro έχεις προβολή, υποστήριξη, εκπαίδευση.

**ΤΙ ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΩ ΕΓΩ;**

Κυρίως ασφάλεια και ηρεμία.

Είναι δεδομένο ότι η κάθε επιχειρηματική κίνηση εμπεριέχει ρίσκο και δυσκολίες.

Όμως σ' ένα δίκτυο Franchising, ο επιχειρηματίας θα έχει άμεσα μία επώνυμη φίρμα καθώς επίσης, υποστήριξη, προβολή και γνώση.

Τα στελέχη ενός οργανωμένου δικτύου θα τον εκπαιδεύσουν, θα τον στηρίξουν και θα τον αποτρέψουν από λάθη ή σπατάλη χρημάτων. Ο επενδυτής λοιπόν θα ασχολείται μόνο με τη λειτουργία της επιχείρησής του.

**ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΒΑΛΩ ΑΦΕΝΤΙΚΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΜΟΥ;**

Η επιχείρηση Franchising, είναι μία αυτόνομη εταιρία που τη διοικεί ο Franchisee μέσα όμως από διαδικασίες και κανόνες. Στα οργανωμένα δίκτυα που σέβονται τους συνεργάτες τους, πραγματοποιούνται περιοδικές συναντήσεις, όπου όλοι έχουν τη δυνατότητα να διατυπώσουν ιδέες ή προτάσεις και να συμμετέχουν στη χάραξη της στρατηγικής του δικτύου.

**ΓΙΑΤΙ PALMIE BISTRO;**

Η PALMIE ΑΕ είναι μία οργανωμένη εταιρία με επιτυχημένη σαρανταετή πορεία στην αγορά της εστίασης.

Έχει δημιουργήσει δομές σε όλα τα επίπεδα κι ένα σύστημα Franchising, απολύτως τυποποιημένο. Υπάρχει μία πλήρης σειρά εγχειριδίων όπου εκεί περικλείεται η γνώση και οι εμπειρίες σαράντα χρόνων.

Το concept της εταιρίας, διαφοροποιείται από τον ανταγωνισμό, και τυχάνει μεγάλης αποδοχής από τους καταναλωτές. Αυτό συμβαίνει, διότι τα Palmie bistro μέσα σ' ένα όμορφο περιβάλλον, προσφέρουν υψηλής ποιότητας προϊόντα και πολύ καλό service σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές.

Τέλος, τα στελέχη είναι δίπλα στο νέο συνεργάτη για να τον βοηθήσουν :

- στην εξεύρεση του κατάλληλου χώρου
- στην μελέτη βιωσιμότητας
- στην διακόσμηση και τη δημιουργία του καταστήματος
- στην εξεύρεση και εκπαίδευση του προσωπικού.
- στην λειτουργία του καταστήματος.
- και σε κάθε άλλο πρόβλημα που τυχόν προκύψει

**ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ**

Ζητάμε ανθρώπους που αγαπούν το χώρο της εστίασης, έχουν όρεξη για δουλειά και διαθέτουν το απαραίτητο κεφάλαιο.

Επίσης επαγγελματίες που διαθέτουν κεντρικό κατάστημα περίπου 200m<sup>2</sup> και επιθυμούν να το εντάξουν στην αλυσίδα Palmie bistro.

**FACTS:**

Κατάστημα: 200m<sup>2</sup> + εξωτερικό χώρο περίπου 80m<sup>2</sup>

Entry fees: 44.000€

Royalties: 6%

Επένδυση: περίπου 350.000 €

Αρμόδιος: Χρήστος Κουτρουλιάς (christoskoutroulias@palmiebistro.gr - info@palmiebistro.gr)

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

[www.palmiebistro.gr](http://www.palmiebistro.gr)

**PALMIE BISTRO CARD****Γίνε μέλος και εκμεταλλεύσου τα ειδικά προνόμια**

Σας γνωστοποιούμε ότι στα πλαίσια της διαρκούς προσπάθειας του Ομίλου Palmie bistro για την παροχή ολοένα και περισσότερων προνομίων στους πελάτες μας, προσφέρουμε έκπτωση 10% σε όλους τους κατόχους της «νεοαφιχθείσας» κάρτας Palmie bistro friends & more κάθε μέρα, όλη μέρα! Η παροχή αυτή ισχύει έως και 31 Δεκεμβρίου 2012. Μπορείτε πλέον να απολαμβάνετε τα ίδια αγαπημένα πιάτα και ροφήματα, κατά 10% φθηνότερα, απλά και μόνο με την επίδειξη της κάρτας σας ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ, σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro. Η έκπτωση θα παρέχεται επί του συνόλου του λογαριασμού. Οφείλουμε να σας επισημάσουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας καθώς και για το delivery.

**MOD'S HAIR 10% έκπτωση**

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήτη, Τρίπολη, Θεσσαλονίκη, Θήβα, Πειραιάς, Διδυμότειχο, Γιαννισιά, Σπάτα, Χαλάνδρι, Χίος  
[www.modshair.gr](http://www.modshair.gr)

**3GUYS 15% έκπτωση**

Μαρούσι, Μοναστηράκι, Δάφνη, Μεταμόρφωση, Καλογρέζα, Πετρούπολη, Θεσσαλονίκη, Σύρος, Ζάκυνθος, Τρίκαλα, Θήβα, Πάτρα, Καλαμάτα, Χανιά  
[www.3guys.gr](http://www.3guys.gr)

**MAT Fashion 10% έκπτωση**

Αθήνα (Ερμού και Αγίου Μελετίου), Μαρούσι, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Κορυδαλλός, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Λεμεσός  
[www.matfashion.com](http://www.matfashion.com)

**EROS 10% και κάθε Τρίτη 20% έκπτωση**

Κεντρική διάθεση: Ποσειδώνος & Δαβάκη 12, Μεταμόρφωση, τηλ.: 210-2822825  
[www.erosunderwear.gr](http://www.erosunderwear.gr)

**LUNA 15% έκπτωση**

Πλυφάδα, Δάφνη, Κηφισιά, Κολωνάκι, Μαρούσι και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα  
[www.luna.gr](http://www.luna.gr)

**LOLLIPOPS 15% έκπτωση**

Πλυφάδα, Χαλάνδρι, Καλλιθέα, The Mall Athens  
[www.lollipops.fr](http://www.lollipops.fr)

**ALEXI ANDRIOTTI 15% έκπτωση**

Κηφισιά, Αθήνα, Κολωνάκι, Χαλάνδρι, Avenue, The Mall Athens, Δάφνη, Ζωγράφου, Καλλιθέα, Νέα Σμύρνη, Κορωπί, Ραφήνα, Νέα Μάκρη, Χαλκίδα, Θήβα, Καλαμάτα, Μέγαρα, Ρέθυμνο, Κιλκίς, Πτολεμαίδα, Σέρρες, Πρέβεζα, Μυτιλήνη, Λιβαδειά, Κως, Κόρινθος, Καρδίτσα, Γιαννισιά  
[www.alexandriotti.com](http://www.alexandriotti.com)

**PARANOIA 15% έκπτωση**

Αθήνα (Ερμού, Πατισίων, Ζήνωνος), Αιγάλεω, Καλλιθέα, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Περιστέρι, Χαλάνδρι, Αχαρνάι, Ίλιον, Σεπόλια, Ελευσίνα, Αμαλιάδα, Πύργος, Ηράκλειο, Βόλος, Πάτρα, Τρίκαλα, Λάρισα, Κέρκυρα, Ρόδος, Ιωάννινα, Καρδίτσα, Χανιά, Σκύδρα, Γιαννισιά, Μεγαλόπολη  
[www.paranoia.com.gr](http://www.paranoia.com.gr)

**BONN 20% έκπτωση**

ΜΑΡΟΥΣΙ, ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΕΡΜΟΥ, ΔΑΦΝΗ, Ν.ΙΩΝΙΑ  
Σύνταγμα, Μαρούσι, Χαλάνδρι, Νέα Ιωνία, Νάυπλιο, Ρέθυμνο, Ρόδος και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.  
[www.bonn.gr](http://www.bonn.gr)

**NOTOS GALLERIES 10% έκπτωση**

Αθήνα, Πειραιάς, Εκπαιτωτικό χωριό McArthur Glen, Εμπορικό κέντρο River West, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Καλαμάτα  
[www.notosgalleries.gr](http://www.notosgalleries.gr)



## Το κοκτέιλ της φωτιάς

Ο ΠΡΩΤΕΡΓΑΤΗΣ ΤΩΝ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΩΝ ΚΟΚΤΕΙΛ ΤΟ ΕΦΤΙΑΞΕ ΓΙΑ ΤΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ. ΤΟ 2012 ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΟΥΜΕ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ.

Το να βάλεις φωτιά σε ένα ήδη έτοιμο κοκτέιλ είναι πάρα πολύ απλό. Θα το δεις άλλωστε να το εφαρμόζει μια πλειάδα bartender προς χάρην εντυπωσιασμού. Το να δημιουργήσεις όμως ένα ζεστό κοκτέιλ με την μέθοδο του blue blazer είναι μια διαδικασία που δεν χρειάζεται καμία διαφήμιση. Γιατί είναι πολύ εντυπωσιακή από μόνη της.

Την ανακάλυψε ο Jerry Thomas στα μέσα του 19ου αιώνα για τις πολύ κρύες νύχτες του χειμώνα και για τους κρυωμένους θαμώνες του bar του. Το Blue Blazer ήταν ένα πολύ απλό σε συστατικά ρόφημα το οποίο έκανε θραύση στους άρρωστους λάτρεις του ουίσκι που πίστευαν ότι το αγαπημένο τους ποτό ήταν ικανό ακόμα και να τους θεραπεύσει.

Bourbon και βραστό νερό μπαίνουν σε μια μεταλλική κούπα και παίρνουν φωτιά με ένα σπέρτο ή έναν αναπτήρα. Μία δεύτερη μεταλλική κούπα περιμένει να το υποδεχθεί. Το εύφλεκτο υγρό μεταφέρεται με ταχύτητα από την μία κούπα στην άλλη, αυξάνοντας ολοένα το ύψος από το οποίο χύνεται το υγρό από την μία κούπα στην άλλη.

Κατά την μεταφορά του υγρού από την μία κούπα στην άλλη, σχηματίζεται μία μπλε φλόγα η οποία φαίνεται να μεταφέρεται από ποτήρι σε ποτήρι. Μετά από μερικές μεταφορές, το ποτό έχει πάρει την κατάλληλη θερμοκρασία και το κοκτέιλ έχει ήδη εντυπωσιαστεί. Το κοκτέιλ σερβίρεται σε ένα ποτήρι με ένα κομμάτι λεμονιού και λίγη ζάχαρη.

### ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ BLUE BLAZER

- 75 ml Bourbon whiskey
- 75 ml βραστό νερό
- 1 κουταλάκι ζάχαρη άχνη
- Μία φλείδα λεμονιού
- 2 μεταλλικές κατά προτίμηση κούπες



## Φρεσκοϋίτης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



Η Φρεσκοϋίτης με τη μεγάλη ποικιλία στις ορέσκες, κομμένες, πλυμένες σαλάτες σας καλύπτει όλες σας τις ανάγκες σε κάλιο, βιταμίνες, ωστικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, μεταλλικά ηλεκτρολύτες, πρωτεΐνες συμπάλλοντας στο να ορεντίσετε τον εαυτό και τους δικούς σας ανθρώπους.



# Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

Κάθε τρίμηνο, ο executive chef των Palmie bistro, Τάσος Τόλης, επιλέγει μερικές εύκολες και γευστικές συνταγές για να τις δοκιμάσετε στο σπίτι.



## ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΑΧΙΒΑΔΕΣ

**Υλικά για 6 άτομα**

- 1 κιλό αχιβάδες ή χτένια
- 1 ματσάκι φρέσκο άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι ρόκα
- 200 γρμ ρύζι Καρολίνα
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 σφηνάκι ούζο
- 4 ποτήρια νερό
- Αλάτι - φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε σε κρύο νερό τα θαλασσινά και τα στραγγίζετε.

Σε κατσαρόλα ρίχνετε το ελαιόλαδο, το σκόρδο, τα κρεμμύδια και τα αφήνετε για 3 λεπτά να τσιγαριστούν, ανακατεύοντας συνεχώς. Κατόπιν ρίχνετε τα θαλασσινά, τα ψιλοκομμένα μυρωδικά και σβήνετε με το ούζο. Προσθέτετε τα 4 ποτήρια νερό, αφήνετε να σιγοβράσουν για 4 λεπτά και στη συνέχεια ρίχνετε το ρύζι (αφού το έχετε ήδη πλύνει σε κρύο νερό) ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Αφήνετε να σιγοβράσουν για 6 λεπτά, κλείνετε με το καπάκι την κατσαρόλα και μετά από 5 λεπτά είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

## ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

**Υλικά για 4 άτομα**

- 1 ματσάκι πράσινα σπαράγγια
- 1 σαλάτα πράσινη
- 4 ντοματίνια
- 1 ματσάκι καυκαλίθρες
- 1 ματσάκι μάραθο
- 2 κουταλιές του γλυκού μουστάρδα
- 1 κουταλιά του γλυκού μπλόξυδο
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι - πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε όλα τα σαλατικά και τα μυρωδικά.

Σε σαλατιέρα τοποθετείτε την πράσινη σαλάτα και κόβετε τα σπαράγγια σε κονδροκομμένες φέτες. Προσθέτετε τα ψιλοκομμένα μυρωδικά, τα ντοματίνια κομμένα στα δυο, αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε την μουστάρδα, το μπλόξυδο και το ελαιόλαδο. Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε.



## ΝΟΥΑΖΕΤΕΣ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ

**Υλικά για 4 άτομα**

- 1 καρέ αρνιού
- 1 ποτήρι κρασί Ξινόμαυρο
- 2 ποτήρια νερό
- 1 ματσάκι θυμάρι
- 1 ματσάκι θρούμπι
- 1 μικρό μπρόκολο
- 2 κουταλιές του γλυκού μουστάρδα
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 400 γρμ πατάτες κομμένες σε ροδέλες

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεκοκαλίζετε το καρέ αρνιού, το αλατοπιπερώνετε και το αλείφετε εσωτερικά με την μουστάρδα. Πουδράρετε με τα μυρωδικά, τυλίγετε σε ρολό, το δένετε με σπάγκο και το αφήνετε στο ψυγείο για 2 ώρες. Σε κατσαρόλα ρίχνετε τις σκελίδες σκόρδου, το θρούμπι, τα ψιλοκομμένα κόκαλα από το καρέ αρνιού και τα θωρακίζετε ανακατεύοντας συνεχώς για 5 λεπτά. Έπειτα σβήνετε με το μισό κρασί και αφήνετε να σιγοβράσει για αλλά 5 λεπτά προσθέτοντας 1 ποτήρι νερό. Σε τηγάνι βάζετε το ελαιόλαδο να κάψει και θωρακίζετε το καρέ γυρνώντας το σταδιακά. Σβήνετε με το υπόλοιπο κρασί και τον ζωμό από τα κόκαλα, αφήνοντας να σιγοψηθούν για 10 λεπτά. Βγάζετε το καρέ, το γλασάρετε με τη σάλτσα και το σερβίρετε κόβοντας το σε νουαζέτες (φέτες). Γαρνίρετε με μπρόκολο, τηγαντές πατάτες και με την σάλτσα του.



## ΤΟΥΡΤΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

**Υλικά για 8 άτομα**

**Για την κρέμα:**

- 200 γρμ. μαρμελάδα φράουλας
- 250 γρμ φρέσκιες φράουλες
- 250 γρμ κρέμα γάλακτος
- 3 φύλλα ζελατίνης
- Για το παντεσπάνι:
- 200 γρμ ζάχαρη
- 280 γρμ αλεύρι που φουσκώνει

250 γρμ. μαργαρίνη

1 βανίλια

2 κουταλιές του γλυκού μπικιν-  
πάουντερ

3 αυγά

**Για το σιρόπι:**

100 γρμ. ζάχαρη

1 ποτήρι νερό

1 κουταλιά της σούπας λικέρ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το παντεσπάνι χτυπάτε τη ζάχαρη με τη μαργαρίνη, ρίχνετε τα αυγά, το αλεύρι, τη βανίλια, το μπικιν πάουντερ και τα βάζετε σε 3 βουτυρωμένα στρόγγυλα ταψάκια (διαμέτρου 18 εκατοστών το καθένα). Ψήνετε στους 170 °C για 15 λεπτά. Αφήνετε τα δυο παντεσπάνια να κρυώνουν. Για την κρέμα μουλιάζετε τα φύλλα ζελατίνης σε νερό και τα βάζετε μέσα στην μαρμελάδα (που έχετε ήδη ζεστάνει) ανακατεύοντας μέχρι να διαλυθεί η ζελατίνη. Αφήνετε να κρυώσει και χτυπάτε στο μίξερ την κρέμα γάλακτος μέχρι να γίνει σαντιγί. Αφήνετε για μια ώρα την μαρμελάδα και την σαντιγί να κρυώνουν στο ψυγείο. Στη συνέχεια προσθέτετε λίγο-λίγο το μίγμα της μαρμελάδας στη σαντιγί ανακατεύοντας καλά. Ετοιμάζετε και το σιρόπι ρίχνοντας τη ζάχαρη, το νερό και το λικέρ σε ένα κατσαρολάκι. Βράζετε για 10 λεπτά ανακατεύοντας και αφήνετε να κρυώσει. Αφού βρέξετε το ένα παντεσπάνι με το μισό σιρόπι, στρώνετε από επάνω την κρέμα βάζοντας και κομμάτια φρέσκιας φράουλας. Τοποθετείτε επάνω το δεύτερο παντεσπάνι και το βρέχετε με το υπόλοιπο σιρόπι. Γαρνίρετε με τις υπόλοιπες φράουλες, πουδράρετε με την ζάχαρη άχνη και σερβίρετε.



# Ελληνικά γκουρμέ προϊόντα

Κείμενο: Τάσος Τόλης,  
Executive chef των Palmie bistro

Μία από τις πιο ευχάριστες εξελίξεις που έχουν συμβεί στον τόπο μας τα τελευταία χρόνια, είναι ότι βλέπουμε συχνά να φθάνουν στο τραπέζι μας εξαιρετικές γεύσεις, από κάθε γωνιά της χώρας μας, που κανείς δεν μπορούσε να φανταστεί.

Μικρές ή μεγάλες παραγωγικές μονάδες με πολύ μεράκι και ζήλο, οι οποίες συχνά με δικές τους πρώτες ύλες, παρασκευάζουν καταπληκτικά εδέσματα με τις παλιές παραδοσιακές μεθόδους, συμβαδίζοντας με την υγιεινή και την ασφάλεια των τροφίμων της σημερινής εποχής.

Δεν έχει περάσει πολύς καιρός από τότε που όλη η αγορά περιοριζόταν σε δύο-τρία ονομαστά τυριά, το σαλάμι Λευκάδας και το αβγοτάραχο Μεσολογγίου, τα οποία ετοιμάζαμε σε ειδικά μενού για ευκατάστατους ή στα επίσημα μενού μας.

Τελευταία, σε πολλές γειτονιές της Αθηνάς ανοίγουν γωνίες τέτοιων επιλεγμένων γεύσεων, οι οποίες μας θυμίζουν τα παλιά μπακάλικα με τα εκλεκτά και μετρημένα προϊόντα, πολύ πριν την επέλαση των υπέρ αγορών

Ο κόσμος, παρά τη δύσκολη εποχή, δείχνει να προτιμά όλο και περισσότερο τα εκλεκτά αυτά εδέσματα.

Ελληνικά, λοιπόν, ντελικατέσεν από ορεκτικά- θαλασσινά- αλλαντικά ωρίμανσης καπνιστά- παραδοσιακά κρεατικά – συνοδευτικά- τυριά και επιδόρπια.

## Σας αναφέρω ενδεικτικά ορισμένα ελληνικά ντελικατέσεν:

Τυρομεζέδες ψητοί με λεμόνι ή άνηθο, μανούρι ψητό, πατέ αγριόχοιρου, προσούτο με περιορισμένο λίπος, μανιτάρια Γρεβενών σε λάδι, πιπεριές και μελιτζάνες με βοτανόχορτα, βοτανοτύρι σε μπαλίτσες.

Θαλασσινές λικουδιές, εκτός από το γνωστό αυγοτάραχο, σκουμπρι λεμονάτο, χέλι καπνιστό, παστουρμάς ψαριού, αυγοτάραχο σε ελαιόλαδο και σαφράν.

Σαλάμι καπνιστό βουβαλίσιο, σαλάμι με σχίνα, πανσέτα καπνιστή από αγριόχοιρο, λούντζα, καβουρμάς, χοιρομέρι ή νούμπουλο, σύγκλινο, απάκι κρητικό.

Τυριά εξαιρετικά όπως το κασκαβάλι Λήμνου και το Σαν Μιχάλη Σύρου, γραβιέρες αρκετές από όλα τα μέρη της Ελλάδας, κασέρι Ελάτης, καπνιστό μετσοβόνη, Μουσδροβό καπνιστό Ρούμελης.

Συνοδευτικά τυριών: Ζελέ από ρόδι και κρόκο Κοζάνης, ζελέ λεβάντας και σύκου, παστέλι από σύκο, κυδωνόπαστα, μαρμελάδα ελιάς.

Κριτσίνια με ντομάτα και ρίγανη, καβρουμαδάκια κρητικά, αφράτο παξιμάδι λαδιού, λαζανόφυλλα τηγανιτά με σπανάκι, κιτρινοκούλουρα με ζαφορά.

Πολλά γλυκά, λουκούμια, σύκα γεμιστά, ηπειρώτικος μπακλαβάς, γεμιστά μελομακάρονα, καθώς και συνοδευτικά για τα γλυκά μας, όπως είναι το ρακόμελο, το λικέρ πικρομάντολα, το λικέρ καρύδι, το απόσταγμα ξινόμαυρου και το λικέρ μαστίχας.

Κλείνοντας, θα ήθελα να τονίσω ότι η ιδιωτική πρωτοβουλία στη χώρα μας κάνει θαύματα! Ας την υποστηρίξουμε λοιπόν όλοι μας, ώστε τα ελληνικά αυτά ντελικατά εδέσματα να γίνουν γνωστά σε όλον τον κόσμο. Το αξίζουν!



## Το υγιεινό μαγείρεμα συνεπάγεται και επιπλέον χρόνο στην κουζίνα μας; Όχι απαραίτητα.

Το υγιεινό μαγείρεμα είναι ένας τρόπος διατροφής που σημαίνει ότι στο ντουλάπι σας υπάρχουν τα σωστά υλικά, όπως είναι οι ξηροί καρποί, η βρώμη, το πλιγούρι, τα ολικής αλέσεως ζυμαρικά, το ρύζι, το ελαιόλαδο κλπ. Στην αρχή θα σας πάρει λίγο χρόνο αλλά στη συνέχεια θα παρατηρήσετε την αλλαγή και θα αισθανθείτε όλο το πεπτικό σας σύστημα να λειτουργεί πολύ καλύτερα.



Λίγες συμβουλές για όσους επιθυμούν να μειώσουν τις θερμίδες και το λίπος και να ενισχύσουν τη θρεπτική αξία στη διατροφή τους.

- 1) Χρησιμοποιήστε χυμούς μπαχαρικών, αντί να βασίζεστε στο αλάτι, το βούτυρο και τη ζάχαρη.
- 2) Μαρινάρετε τα κρέατα, τα ψάρια και τα πουλερικά ώστε να μεγιστοποιήσουν τη γεύση τους.
- 3) Αντικαταστήστε μερικά από τα αυγά σας στις συνταγές με ασπράδι αυγού.
- 4) Βασιστείτε στο ελαιόλαδο για το μαρινάρισμα των λαχανικών, στις σαλάτες, το φρέσκο λεμόνι, το παλαιωμένο απλό ξύδι ή τη μουστάρδα.
- 5) Φάτε τις πρωτεΐνες με αρκετή σαλάτα, για τη μείωση των υδατανθράκων.
- 6) Αποφύγετε τα τροποποιημένα τρόφιμα.
- 7) Φάτε παντζάρια για να αποτοξινώσετε το σώμα σας.
- 8) Αποφύγετε τη χρήση αλευριού όταν είναι δυνατόν.
- 9) Κάντε πολτοποιημένα τα φρούτα σε φαγητά, σαλάτες και vinaigrettes, με βάση το ελαιόλαδο.
- 10) Φάτε δροσερό γιαούρτι με λίγα λιπαρά ή παγωτό και γλυκό με φρούτα και μέλι.
- 11) Αποφύγετε τα κορεσμένα λίπη.
- 12) Ψήνετε τα φαγητά σας στον ατμό, στη σχάρα, στον φούρνο, είτε αχνιστά (γιαχνί με τους μαγειρικούς όρους) και αποφύγετε τα τηγανισμένα εδέσματα.

Τέλος, βασική προϋπόθεση είναι να ξεκινάτε πάντα με καλό πρωινό, να είναι το γεύμα σας αντίστοιχο με μερίδες εστιατορίου και το βραδινό σας να είναι η μισή μερίδα που φάγατε στο γεύμα, με ενδιάμεσα φρουτοχυμό ή γιαούρτι.

Τέλος, γυμναστική τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα.



Palmie *bistro*



# Ένας για Όλους και Όλοι για Έναν!

Στα Palmie Bistro πιστεύουμε στη δύναμη της ομάδας.

Με ισχυρό brand name εξασφαλίζουμε την επιτυχία

προσφέροντας τεχνογνωσία, οργάνωση

και συνεχή υποστήριξη.

Πλατεία Κάραβελ  
Πλατεία Κεφαλαρίου  
Πλατεία Βικτωρίας  
Escape Center, Ίλιον  
Βριλήσσια  
Νέο Ηράκλειο  
The Mall Athens, Μαρούσι  
Star City, Λεωφ. Συγγρού  
Village Park, Ρέντη  
Νέα Μάκρη  
Avenue, Μαρούσι  
Πόρτο Ράφτη  
Πειραιάς λιμάνι  
Εμπ. Κέντρο Τάλος, Ηράκλειο Κρήτης  
Αγ. Παρασκευή  
Vero Center, πόλη των Σκοπίων  
Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE: Κος Χρήστος Κουτρουλιάς  
τηλ. 2107210953 - email: info@palmiebistro.gr - christoskoutroulias@palmiebistro.gr



# Τα φαινομενικά αθώα τρόφιμα

**Είναι πολλές εκείνες οι τροφές που θεωρούμε διαιτητικές αλλά δεν είναι ακριβώς έτσι**

Συχνά αναρωπιόμαστε τι λάθος μπορεί να κάνουμε στη διατροφή μας και είτε δεν χάνουμε βάρος είτε αντίθετα μπορεί και η ζυγαριά να ανεβαίνει. Υπάρχουν πολλά φαγητά με «κρυφές» θερμίδες, αρκετά από τα οποία είναι ιδιαίτερα υγιεινά, και αυτό είναι το κύριο άλλοθι μας για να τα καταναλώνουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες και δίχως τις τύψεις που συχνά συνοδεύουν το junk food.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
photo: Shutterstock

Τις περισσότερες από τις φορές που πέφτουμε έξω στις προβλέψεις μας για τη θερμιδική αξία των τροφίμων είναι για τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες. Για παράδειγμα ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ισοδυναμεί σε 2 φέτες ψωμί, δηλαδή μας δίνει περίπου 150 θερμίδες. Αντίστοιχα, ένα κρητικό παξιμάδι (ντάκος) ισοδυναμεί σε 3 φέτες ψωμί. Κατά συνέπεια, αν στη δουλειά φάμε 2 κουλουράκια και μετά δύο παξιμαδάκια (πάντα υποκοριστικά εφόσον τα θεωρούμε μηδανικά), έχουμε φάει χωρίς να το αντιληφθούμε 10 φέτες ψωμί, τις οποίες αν τις κόβαμε από φραντζόλα δύσκολα θα παρασυρόμασταν να τις καταναλώσουμε.

Η κάθε φέτα ψωμί αποδίδει 80 θερμίδες και τη χρησιμοποιούμε σαν ισοδύναμο γιατί είναι πολύ απλό και βολικό να οπτικοποιήσουμε την ανάλογη ποσότητα. Ένα άλλο παράδειγμα, είναι η πίτα από το σουβλάκι που και αυτή ισοδυναμεί σε 2 φέτες ψωμί. Σε μια προσπάθεια να περιορίσουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε, μπορεί να παραγγείλουμε ένα μόνο καλαμάκι σουβλάκι και 2 πιτούλες (4 φέτες ψωμί!). Το ίδιο σφάλμα μπορεί να παρατηρηθεί και με τα μακαρόνια ή κυρίως με το ρύζι, όπου και στις δύο περιπτώσεις 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά είναι ίσο με 3 φέτες ψωμί. Ενοείται βέβαια, πως δύσκολα θα μείνουμε σε ένα φλιτζάνι, ειδικά όταν το καταναλώνουμε σαν κυρίως γεύμα και μάλιστα σκέτο, δηλαδή χωρίς τυρί ή σάλτσα, νομίζοντας πως κάνουμε δίαιτα.

Η συνήθης διατροφική οδηγία είναι μικρά και συχνά γεύματα, κάτι που συχνά μας προβληματίζει ή και μας μπερδεύει με αποτέλεσμα να τσιμπολογήμε διαρκώς. Με μια καλή διάθεση για δίαιτα θα προσπαθήσουμε να περιοριστούμε σε φρυγανιές, κρακεράκια, κριτσίνια ή μπάρες



δημητριακών τα οποία όμως δεν είναι και τόσο αθώα. Όλα αυτά θεωρούνται καλό σνακ αν φάμε 2-3 από αυτά και όχι όλο το κουτί επειδή υποτίθεται πως είναι διαιτητικά. Το ίδιο συμβαίνει και με τα δημητριακά που χρησιμοποιούμε στο πρωινό μας ή και σε άλλα γεύματα της ημέρας. Στις συσκευασίες βέβαια, αναγράφεται η θερμιδική τους αξία, αλλά την ίδια στιγμή ορίζεται και η μερίδα την οποία τις περισσότερες φορές δεν τηρούμε.

Κάτι που επίσης μας ξεγελάει είναι το ελαιόλαδο. Δεν μπορούμε να αμφισβητήσουμε το πόσο ωφέλιμο είναι για τον οργανισμό μας, αλλά την ίδια στιγμή καλό είναι να επισημάνουμε τη θερμιδική του αξία. Αυτό που κάνει εντύπωση σε πολλούς είναι πως όλα τα λάδια αλλά και το βούτυρο αποδίδουν 9 θερμίδες ανά γραμμάριο, γεγονός που συνεπάγεται ότι μια κουταλιά της σούπας έχει 140 θερμίδες περίπου. Κάνει λοιπόν μεγάλη διαφορά σε μια διατροφή για παράδειγμα 2000 θερμίδων αν θα καταναλώσουμε 2 ή 4 κουταλιές της σούπας ημερησίως. Μια συχνή δικαιολογία για την υπερκατανάλωσή του είναι πως το λάδι «είναι δικό μας», δηλαδή ότι το παράγει ο τόπος μας ή η οικογένειά μας. Αυτό όμως δεν αλλάζει τις θερμίδες του.



Μια ακόμη μεγάλη παγίδα είναι οι σαλάτες. Δεν είναι δυνατό να λέμε πως «μια σαλατούλα φάγαμε», όταν αυτή η «σαλατούλα» περιέχει μπέικον, τηγανισμένα κρουτόν, τυρί με πολλά λιπαρά και μαγιονέζα. Είναι ωστόσο παραπλανητικά και τα salad bars από τη στιγμή που βαφτίζουν σαλάτα 1 μπωλ με μακαρόνια και ελάχιστα λαχανικά. Αυτό πάντως που θα μπορούσαμε να ελέγξουμε τόσο στο σπίτι μας όσο και έξω είναι οι διάφορες σως, οι οποίες είναι αρκετά επιβαρυντικές. Η σαλάτα μας πρέπει να αποτελείται κυρίως από λαχανικά.

Οι τροφές που δεν καταναλώνονται σε πιάτο, είναι πολύ εύκολο να μας αποδιοργανώσουν. Αυτό παρατηρείται έντονα με τους ξηρούς καρπούς. Και πάλι δεν πρόκειται να αμφισβητήσουμε το πόσο υγιεινοί είναι, αλλά για να μπορέσουμε να τους εντάξουμε στη διατροφή μας θα πρέπει να φάμε μια μικρή χουφτίτσα, αφού για παράδειγμα 6 αμύγδαλα μας δίνουν 45 θερμίδες.



Όλα αυτά τα τρόφιμα που αναφέρθηκαν δεν είναι απαγορευτικά σαν γεύματα, μιας και έχει μεγαλύτερη σημασία το σύνολο της ημέρας και όχι τα γεύματα μεμονωμένα. Εξάλλου, δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα, απλά κάποια θα πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο συχνά και άλλα λιγότερο, πάντα με μέτρο στην ποσότητα.



## Και hot και yoga

*Η άσκηση, η ηρεμία και η χαλάρωση απέκτησαν καινούριο πρόσωπο*

**Έχεις ακούσει για την Yoga, ενδεχομένως να την έχεις δοκιμάσει. Μόνο που η νέα τάση στο χώρο είναι ιδιαίτερη. Και απαιτεί μεγάλη θερμοκρασία.**

Δεν θα δυσκολευτείς ιδιαίτερα να καταλάβεις περί τίνος πρόκειται. Η Hot Yoga δεν είναι κάτι πολύ παραπάνω από μια σειρά από απλές στάσεις ισορροπίας και ενδυνάμωσης που γίνονται σε ένα χώρο, του οποίου η θερμοκρασία πιάνει τους 40 βαθμούς Κελσίου και η υγρασία είναι 50%. Κι αυτό ακριβώς είναι το μυστικό. Δεν χρειάζεται κάτι πολύ παραπάνω από αυτό για να είναι αποτελεσματική.

Η υγρασία είναι απαραίτητη για να μπορείς να αναπνέεις εύκολα και ευχάριστα. Η θερμοκρασία είναι απαραίτητη για πολλούς περισσότερους λόγους. Και είναι η ειδοποιός διαφορά ανάμεσα στην yoga που είχες συνηθίσει ενδεχομένως να εξασκείς και στην τωρινή μόδα.

Χάρη στην υψηλή θερμοκρασία, οι μύες σου είναι πιο ελαστικοί και ευλύγιστοι και έτσι καταφέρνεις να φτάνεις πιο βαθιά σε κάθε στάση, υπάρχει μεγάλη εφίδρωση πράγμα που σημαίνει πως το δέρμα καθαρίζει από τις τοξίνες, τα νεκρά κύτταρα αποχαιρετούν και η κυτταρίτιδα σιγά σιγά μειώνεται, ενώ φυσικά οι παλμοί της καρδιάς ανεβαίνουν και άρα το σώμα στην προσπάθειά του να διατηρήσει τη δική του θερμοκρασία καίει περισσότερες θερμίδες. Επιπλέον ενισχύεται η «λίπανση» των αρθρώσεων και έτσι χρόνιοι πόνοι που μας ταλαιπωρούν μπορούν να ξεπεραστούν.



Δεν θα χρειαστείς πολλά για να ξεκινήσεις το δικό σου ταξίδι στην hot yoga. Σαν αρχάριος μαθητής ίσως τα πρώτα μαθήματα να σου φανούν σαν βουτιά στα βαθιά, αλλά σύντομα θα ανακαλύψεις πως ο παράγοντας ζέστη λειτουργεί σαν σωσίβιο λέμβος στο νέο «γιογκίστικο» ταξίδι σου.

Για να καταφέρει κάποιος να βγάλει ολόκληρη την ώρα δεν χρειάζεται να κάνει εξάσκηση χρόνια, το μυστικό κρύβεται στην σωστή ενυδάτωση του οργανισμού. Το να πίνεις αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της μέρας θα σε βοηθήσει να μην νιώσεις ζαλάδα ή κόπωση. Ακόμα όμως και αν κουραστείς μην το βάζεις κάτω. Η αντοχή είναι κάτι που χτίζεται με τον καιρό. Και αν κάνεις 3 φορές την εβδομάδα προπόνηση, σε μικρό διάστημα θα πετάς!

### Hot Yoga Retreats στη Μύκονο

Οι άνθρωποι του Hot Yoga Vacation Mykonos προσφέρουν ένα ολοκληρωμένο πακέτο αναψυχής, το οποίο περιλαμβάνει διαμονή στο Boutique Hotel Nissaki, ένα πλήρες υγιεινό γεύμα ημερησίως αλλά και μία μονοήμερη εκδρομή στη Δήλο, όπου εκτός από ξενάγηση στα αρχαία μνημεία του ιστορικού αυτού νησιού με την ξεχωριστή ενέργεια έχετε τη ευκαιρία να κάνετε και γιόγκα.

Οι δάσκαλοι διδάσκουν την absolute hot yoga, την Barkan Method, όπως και την Viniyasa flow II. Αν ωστόσο επιθυμείτε να έχετε τον δικό σας δάσκαλο υπάρχει η δυνατότητα εφόσον βέβαια μαζέψετε από έναν ορισμένο αριθμό ατόμων και πάνω. Πληροφορίες για την τοποθεσία, το ξενοδοχείο και το φαγητό θα βρείτε στο site [www.hotyogavacations.gr](http://www.hotyogavacations.gr) και στη σελίδα "Hot Yoga Vacations Mykonos" στο facebook.

### Hot Yoga Athens

Ολυμπιονικών 220, Φάρος Ψυχικού  
τηλ.: 210-6756770  
info: [www.hot-yoga.gr](http://www.hot-yoga.gr)





## Χάσε το σωσίβιο στην κοιλιά

**Το τοπικό πάχος στο στομάχι είναι κάτι που ταλαιπωρεί μονίμως γυναίκες και άνδρες. Ο δρόμος της απώλειας είναι δύσκολος αλλά αποτελεσματικός.**

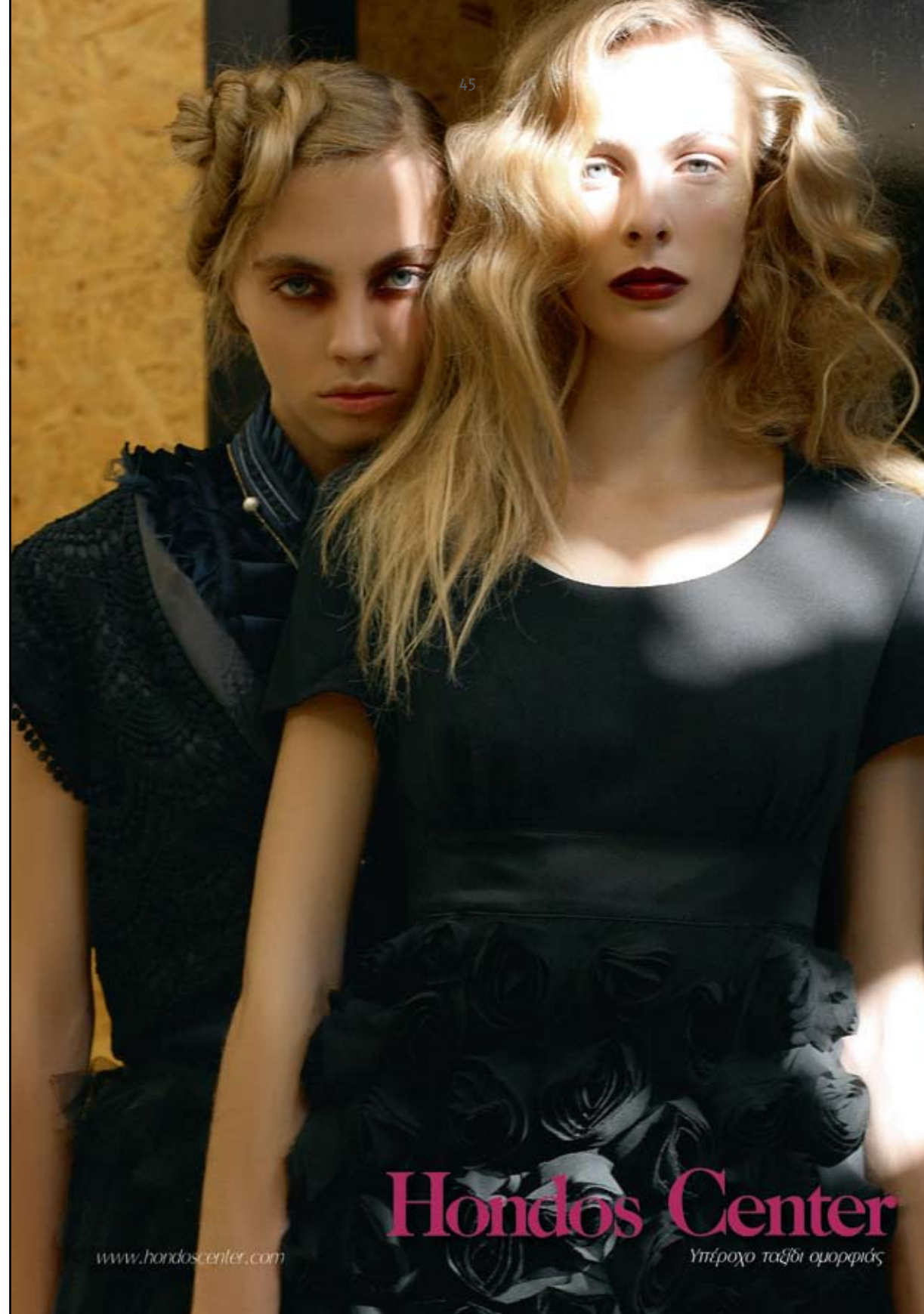
Είναι σύνηθες φαινόμενο για έναν άνθρωπο που έχει μερικά παραπάνω κιλά, να περνά μερικούς μήνες στο γυμναστήριο και να βλέπει εμφανέστατα αποτελέσματα σε πολλά σημεία του σώματός του. Αλλού τα αποτελέσματα είναι σημαντικά, αλλού δεν είναι και τόσο ενθαρρυντικά. Στην περιοχή του στομαχιού δε, είναι απογοητευτικά.

Η περιοχή του στομαχιού είναι μια ιδιαίτερη περιοχή όσον αφορά το πάχος. Η συσσώρευση του λίπους είναι πολύ δύσκολο να διασπαστεί. Και αν είσαι ένα βήμα από ένα άλιπο φαινομενικά σώμα, σίγουρα είσαι κοντά στο να εξαφανίσεις και το σωσίβιο. Αρκεί να ακολουθήσεις μερικές συμβουλές.

### Οι σύμμαχοί σου

#### Η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού

Το γνωρίζεις ήδη ότι πρέπει να ενυδατώνεις συχνά και αρκετά τον οργανισμό σου. Η υπερβολή δεν ωφέλησε ποτέ κανέναν αλλά είναι καλύτερο να υπερβάλλεις παρά να αφήνεις τον οργανισμό σου αφυδατωμένο. Ένας πολύ σημαντικός λόγος ακόμα για την ενυδάτωση του οργανισμού



**Hondos Center**  
Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς

σου, που συνδέεται άμεσα και με το τοπικό πάχος στην κοιλιά είναι η ανάγκη μείωσης της κατακράτησης των υγρών. Ένα πολύ συχνό φαινόμενο που παρατηρείται κυρίως στην περιοχή της κοιλιάς ανδρών και γυναικών. Για την καταπολέμηση της κατακράτησης συστήνεται επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού αλλά και αποφυγή κατανάλωσης ποτών και τροφίμων που την ενισχύουν όπως ο καφές, τα αναψυκτικά και τα πολλά μπαχαρικά.

### Η ολοκληρωμένη άσκηση

Μην επικεντρώνεσαι μόνο στην περιοχή της κοιλιάς. Το να κάνεις κοιλιακούς είναι σημαντικό αλλά δεν είναι και ο δρόμος για την καταπολέμηση του τοπικού πάχους. Οι κοιλιακοί απαιτούν και αυτοί συχνή εξάσκηση αλλά και ξεκούραση ώστε να μεγιστοποιηθεί η απόδοσή τους. Ιδανική εκγύμναση είναι ο συνδυασμός αερόβιας και αναερόβιας άσκησης ώστε να βελτιωθεί συνολικά η εικόνα του σώματός σου και παράλληλα να ενισχυθεί η απώλεια λίπους σε εκείνη την περιοχή.

### Η άλιπη διαίτα

Προφανώς και δεν είναι εφικτό, ούτε υγιεινό, το να ακολουθήσεις μια εντελώς άλιπη διαίτα. Η διατροφή σου όμως είναι ίσως το μεγαλύτερό σου όπλο απέναντι στο λίπος που σωρεύεται σε συγκεκριμένα σημεία του σώματός σου. Γνωρίζεις πολύ καλά ότι αν σταματήσεις τις ιδιαίτερα λιπαρές τροφές και γυμνάζεσαι τακτικά, το σώμα σου θα μειώνει σημαντικά το ποσοστό λίπους του. Μπορεί να αργήσει να φύγει το λίπος από την κοιλιά αλλά θα φύγει.

### Η σωστή εκγύμναση των κοιλιακών

Κατά καιρούς έχεις πειραματιστεί με διάφορες μεθόδους εκγύμνασης των κοιλιακών. Κάθε γυμναστής που έχεις συναντήσει στη ζωή σου πρέπει να έχει τον δικό του "ειδικό" τρόπο για να γυμνάσεις καλύτερα τους κοιλιακούς σου. Μπάλες, μηχανήματα, άρσεις και άλλα περίπλοκα επιστρατεύονται κατά καιρούς, ενώ είναι πολύ απλό να πάρεις ένα στρώμα και να κάνεις μερικά σετ άνω, κάτω και πλάγιων κοιλιακών.

### Η γυμναστική που σε ευχαριστεί

Ακόμα πιο σημαντικό από το να γυμνάζεσαι είναι το να σε ικανοποιεί η μέθοδος γυμναστικής που έχεις επιλέξει. Είναι βέβαιο ότι αν δεν είσαι άνθρωπος που του αρέσει το γυμναστήριο, πολύ σύντομα θα το εγκαταλείψεις, μαζί και το σώμα σου. Διάλεξε ένα άθλημα, μια ιδιαίτερη μέθοδο γυμναστικής όπως η yoga ή οι pilates. Και φρόντισε να ανανεώνεις συχνά το πρόγραμμα γυμναστικής σου για να μην το βαριέσαι και να το ασκείς κανονικά.

Discover planet iced coffee, discover...

frenchy

DOUWE  
EGBERTS



Απολαύστε  
τον αγαπημένο σας γαλλικό καφέ  
τώρα και παγωμένο, με ή χωρίς γάλα.  
Η γεύση και το άρωμα που αγαπάτε  
μαζί σας όλο το χρόνο!





## Οι προβλέψεις της Άνοιξης



### ΚΡΙΟΣ

Έρθε η ώρα να αφιερώσεις ένα διήμερο στον εαυτό σου για να σκεφτείς ποιές πρέπει να είναι οι κινήσεις σου για τους επόμενους μήνες. Έχεις δεχθεί πόλεμο στα οικονομικά σου τον τελευταίο καιρό και νιώθεις ότι πρέπει να αντιδράσεις. Μελέτησε καλά τις κινήσεις σου πριν το κάνεις για να επανακτήσεις τα χαμένα.



### ΤΑΥΡΟΣ

Οι πρώτοι μήνες της Άνοιξης μπορεί να αποβούν οι πλέον καρποφόροι για εσένα. Έχεις όρεξη να σπάσεις τα ταμπού, να πάρεις ρίσκα και να πειραματιστείς. Με την σωστή καθοδήγηση των ανθρώπων γύρω σου, θα καταφέρεις να μείνεις ανεπηρέαστος από την δυσμενή κατάσταση τριγύρω.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Δώσε ιδιαίτερη σημασία αυτούς τους μήνες στο σώμα σου. Γυμνάσου ώστε να αποφύγεις μυϊκούς τραυματισμούς και άλλες σωματικές δυσλειτουργίες. Θα πάρεις πρωτοβουλία για κοινές δραστηριότητες με φίλους και συναδέλφους που θα σου φτιάξουν τη διάθεση. Ενδεχομένως να γνωρίσεις και ένα πρόσωπο που θα σε ενδιαφέρει.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Κανόνισε ένα ταξίδι με το έτερόν σου ήμισυ. Θα είναι ένα ταξίδι που θα αναζωογονήσει την σχέση σας και θα σας κάνει να ξεπεράσετε τις γκρίνιες. Έστω παροδικά. Για να εξελιχθείς στην καριέρα σου, μάλλον θα πρέπει να επιστρέψεις στα βιβλία, να συμμετέχεις σε σεμινάρια ώστε να διευρύνεις τις γνώσεις σου και να αποκτήσεις πλεονέκτημα.



### ΛΕΩΝ

Η εποχή του έρωτα για εσένα. Να περιμένεις σημαντικές εξελίξεις και έντονες συγκινήσεις αυτό το τρίμηνο. Πρόσεξε μόνο να τις χειριστείς σωστά, ώστε να μην σε βρει το καλοκαίρι με απογοήτευση. Η καλή διάθεση στην προσωπική σου ζωή είναι εμφανής και στα επαγγελματικά σου, με αποτέλεσμα να αυξάνεις την παραγωγικότητά σου.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Επαγγελματικά ταξίδια, συνεργασίες και σημαντικές συναντήσεις θα μονοπωλήσουν την ζωή σου την Άνοιξη. Μην αφήσεις όμως την επαγγελματική σου ζωή να σε κρατάει στο γραφείο μέχρι τις 11 το βράδυ. Να περιμένεις κάποιες ιδιαίτερα δελεαστικές προτάσεις στα αισθηματικά σου. Μην βιαστείς να απορρίψεις οποιαδήποτε πρόταση.



### ΖΥΓΟΣ

Είσαι σε πλεονεκτική θέση. Στα αισθηματικά σου θα δεις κάποιες εκπλήξεις και κάποιες αλλαγές να συντελούνται. Τα οικονομικά σου δεν τίθενται σε αμφισβήτηση και οι μήνες θα κυλίσουν σχετικά ομαλά στα επαγγελματικά. Προσπάτησε τον εαυτό σου και την υγεία σου με το καλύτερο όπλο. Την ξεκούραση.



### ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Ιδανική εποχή για τα αισθηματικά σου μιας και θα δεχθείς μια σωρεία προτάσεων, δώρων και δηλώσεων από άτομα που σε ενδιαφέρουν. Με λίγη προσπάθεια θα ξεχωρίσεις εκείνες τις προτάσεις τις οποίες πρέπει να αποδεχθείς. Το ηθικό σου είναι σε πολύ καλό επίπεδο αλλά το σώμα σου δεν ανταποκρίνεται επαρκώς. Θωράκισε τον οργανισμό σου.



### ΤΟΞΟΤΗΣ

Μην προσπαθήσεις να προγραμματίσεις την ερωτική σου ζωή. Αντιμετώπιζε την κάθε μέρα ξεχωριστά και ανάλογα με τις προσαγές του μυαλού σου. Το περιβάλλον στην δουλειά σου είναι ιδιαίτερα ευνοϊκό, οπότε αν έχεις κάποια ιδέα που θεωρείς ότι μπορεί να είναι χρήσιμη, πρότεινέ την και καρπώσου την επιτυχία.



### ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Η γνώμη των άλλων για εσένα έχει δεχθεί μια ένεση. Αυτή την κατάσταση οφείλεις να την εκμεταλλευτείς είτε για να βρεις σύντροφο είτε για να ενισχύσεις τις ήδη υπάρχουσες φιλικές και ερωτικές σχέσεις σου. Δείξε υπομονή στα επαγγελματικά. Θα πετύχεις τους σκοπούς σου αλλά θα είναι δύσκολος ο δρόμος προς την επιτυχία.



### ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Η έλλειψη ενέργειας θα επηρεάσει σημαντικά τις κοινωνικές σου δραστηριότητες. Με λίγη προσοχή στην διατροφή και την ξεκούρασή σου, θα καταφέρεις σύντομα να πάρεις τα πάνω σου. Θα έχεις μερικές καλές ιδέες για να αυξήσεις το εισόδημά σου. Κινήγησέ το και μην απογοητευτείς από τα εμπόδια που θα συναντήσεις.



### ΙΧΘΕΙΣ

Τα οικονομικά απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Οι εκπλήξεις στα επαγγελματικά μπορεί να είναι και δυσάρεστες. Οργάνωσε την επαγγελματική σου δραστηριότητα και απέδειξε ότι εσύ είσαι ο σωστός άνθρωπος για τη δουλειά. Πρόσεξε μόνο η επαγγελματική σου προσύλωση μην επηρεάσει αρνητικά και τα προσωπικά σου.



The Mall Athens

## Το δίκτυο καταστημάτων μας

### ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Αγ. Ιωάννου 78 και Ελβετίας 21  
τηλ.: 210-6086200

### ΑΘΗΝΑ — STAR CITY

Λεωφ. Συγγρού 111  
τηλ.: 210-9313803

### ΒΡΗΛΗΣΙΑ

Λεωφ. Πεντέλης 112-114  
τηλ.: 210-6130020

### ΙΛΙΟΝ — ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67  
τηλ.: 210-2383731

### ΜΑΡΟΥΣΙ — THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35  
τηλ.: 210-6300069

### ΜΑΡΟΥΣΙ — AVENUE

Λεωφ. Κηφισίας 41-45  
τηλ.: 210-6106654

### ΠΕΙΡΑΙΑΣ (στον τερματικό σταθμό

Προαστιακού)  
Αγ. Διονυσίου 5, Πειραιάς  
τηλ.: 210-4177186

### ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Πρασίνου Λόφου & Ναρκισσών 1  
τηλ.: 210-2853299

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5  
τηλ.: 210-8836592

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31  
τηλ.: 210-7241356

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35  
τηλ.: 210-8012411

### VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228  
τηλ.: 210-4900152

### ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18  
τηλ.: 22940-95827

### ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B  
τηλ.: 22990-71687

### ΣΠΑΤΑ

(δίπλα στο Αττικό  
Ζωολογικό Πάρκο)  
Εμπορικό Κέντρο McArthur Glen  
τηλ.: 210-6638089

### ΚΑΡΔΙΤΣΑ — ΟΛΥΜΠΙΑ MALL

130 χλμ. Εθνικής Οδού  
Καρδίτσας — Τρικάλων  
τηλ.: 24410-82489

### TALOS PLAZA

Σοφοκλή Βενιζέλου και Μίνωος 7  
Ηράκλειο Κρήτης  
τηλ.: 2810-262621

### ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο  
Vero Center



Γεύση από χαρά...  
στο τραπέζι σας!

Coca-Cola







Χερίσ προσθήκη  
συντηρητικών



ΚΛΑΣΙΚΕΣ  
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ



ΣΑΛΤΣΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΙΤΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ



ΣΑΛΤΣΕΣ  
PESTO

Ανακαλύψτε τις 16  
αυθεντικές σάλτσες ζυμαρικών Barilla