

ΔΩΡΕΑΝ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  Η ΣΥΝΕΣΤΡΩΤΗ

ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΩΡΑ

ΖΩ ΥΓΙΕΙΝΑ

HOLLAND & BARRETT

Choose the good life

Έφτασε η ώρα για ανανέωση!

Το καλοκαίρι τέλειωσε και σιγά σιγά απομακρύνονται οι χαλαροί και ξέγνοιαστοι ρυθμοί του. Αυτή η περίοδος βρίσκει τους πλείστους από εμάς να προσπαθούμε να ξανά συντονιστούμε με τους ρυθμούς και τις υποχρεώσεις της καθημερινότητας, δίνοντάς μας παράλληλα τη δυνατότητα να θέσουμε νέους στόχους. Ο Οκτώβρης, άλλωστε, σηματοδοτεί την έναρξη της νέας σεζόν και θεωρείται ο κατάλληλος μήνας για ανανέωση και αποκατάσταση τόσο του σώματος, όσο και της ψυχής μας.

Το ένθετο «Ανανέωση τώρα!» είναι μία ειδική έκδοση οδηγός με συμβουλές προς τους αναγνώστες για το πώς να ανανεωθούν και να αποτοξινώσουν τον οργανισμό τους από τις καλοκαιρινές καταχρήσεις, μετά τις διακοπές. Περιλαμβάνει τρόπους και λύσεις περιποίησης προσώπου και σώματος μετά την έκθεση στον ήλιο, τη θάλασσα και τη ζέστη. Παρέχει επίσης χρήσιμες διατροφικές συμβουλές για το πώς να επαναφέρουμε τον οργανισμό μας σε πρόγραμμα και καταγράφει τα σωστά βήματα για να προετοιμάσουμε κατάλληλα το σώμα μας ώστε να μπορεί να μπει ξανά σε ρυθμούς εκγύμνασης εύκολα και με ασφάλεια.

Παράλληλα, η εποχή που διανύουμε απαιτεί να ασχοληθούμε λίγο και με την ανανέωση του χώρου μας. Στην ειδική αυτή έκδοση, θα ενημερωθούμε για τα trends της διακόσμησης και θα πάρουμε ιδέες για το πώς με απλούς και οικονομικούς τρόπους μπορούμε να δώσουμε μία νέα εικόνα στο σπίτι μας. Καλή ανάγνωση και καλό φθινόπωρο!

ΘΕΟΔΩΡΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 3.** Δέρμα: 4 βήματα για λάμψη και υγεία
- 4.** Διατροφικές συμβουλές για να επανέλθουμε πρόγραμμα
- 5.** Μελέτη: Οι τροφές που βοηθούν στη μακροζωία
- 6.** HOLLAND & BARRETT: Choose the good life
- 14.** Απόκτησε το σώμα που επιθυμείς μετά τις διακοπές
- 15.** Τα trends της διακόσμησης

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ
ΕΚΔΟΤΗΣ: ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΔΙΑΣ ΛΤΔ

Ιδρυτής: Κώστας Ν. Χατζηκωστής
Διατελέσας Διευθύνων Σύμβουλος: Άντης Χατζηκωστής (2002-2010)

Διευθυντής Εκδοτικού Οίκου Δίας: Χρύσανθος Τσουρούλλης

Διευθύντρια «Σημερινής»: Πέτρα Αργυρού
Group Advertising Manager: Γεωργία Τουτουτζιάν
Advertising Manager Radios Division: Μαρία Τερεζοπούλου

Advertising Executive: Καρολίνα Σταμάτη
Αρχισυνταξία: Σκεύη Σταύρου

Υπεύθυνη Έκδοσης: Θεοδώρα Νικολάου

Art Director: Δανάη Μιχαλίδου

Production Manager: Χριστιάνα Παναγίδου

Υπεύθυνος Λογιστηρίου: Γιώργος Γεωργίου

Εκτύπωση: Proteas Press Ltd

Λεωφόρος Άντη Χατζηκωστή και Γωνία Λεωφόρου Αρχαγγέλου 31, 2057, Στρόβολος,
Τηλ.: 22580580 / Φαξ: 22580455

Απαγορεύεται αυστηρώς η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά προτίμηση ή κατά διασκευή



ΔΕΡΜΑ

4 βήματα για λάμψη και υγεία

Θάλασσα, ήλιος και ζέστη είναι ίσως οι πιο μεγάλοι εχθροί του δέρματος. Τα σημάδια που αφήνουν πίσω τους είναι εμφανή και έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό την ταλαιπωρία. Αποτέλεσμα αυτής της ταλαιπωρίας είναι το δέρμα μας να έχει χάσει τη φυσική του φρεσκάδα και λάμψη, ειδικά στο πρόσωπο, μιας και αυτό είναι περισσότερο εκτεθειμένο. Η επιδερμίδα μας είναι αφυδατωμένη, ξηρή και ιδιαίτερα ευαίσθητη, γι' αυτό και η εντατική φροντίδα για επανόρθωση γίνεται επιτακτική ανάγκη. Με γνώμονα, λοιπόν, όλα αυτά καταγράφουμε τους τρόπους που προτείνουν οι ειδικοί ώστε να επαναφέρουμε το δέρμα στην πρότερη κατάστασή του ακολουθώντας ορισμένα πολύ απλά βήματα, που άλλα μπορούν να γίνουν στο σπίτι και άλλα απαιτούν τη συνδρομή δερματολόγου ή αισθητικού.

1° ΒΗΜΑ: Καθαρισμός

Ο καθημερινός καθαρισμός πρωί και βράδυ με ενυδατικό γαλάκτωμα και λοσιόν ή καθαριστικό σε μορφή τζελ ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας, είναι αναγκαίος. Πρέπει όμως να έχουμε κατά νου ότι οι ανάγκες του δέρματος μεταβάλλονται ανάλογα με την ηλικία, την εποχή, τη κατάσταση της υγείας μας, τη διατροφή αλλά και την ψυχολογική μας διάθεση. Ευτυχώς στη φαρέτρα της σύγχρονης κοσμετολογίας υπάρχουν προϊόντα που μπορούν να ανταποκριθούν κατάλληλα στις παραπάνω ανάγκες της

ΤΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΦΘΟΡΕΣ ΠΟΥ ΥΠΕΣΤΗ Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ, ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΤΗ ΖΕΣΤΗ

επιδερμίδας. Για να επιλέξετε τα κατάλληλα προϊόντα για εσάς μπορείτε να συμβουλευτείτε το δερματολόγο σας.

2° ΒΗΜΑ: Απολέπιση

Συχνά υποτιμάμε τη σημασία της απολέπισης. Ξεκινάμε ότι είναι ο κατάλληλος τρόπος για να διατηρήσουμε το δέρμα μας όμορφο και νεανικό. Η απολέπιση βοηθά στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων από την επιδερμίδα μας, διαδικασία που είναι απαραίτητη για να έχουμε δέρμα ενυδατωμένο, λαμπερό, ελαστικό και απαλό. Ο τρόπος και το προϊόν απολέπισης, που θα επιλέξουμε, εξαρτάται από τον τύπο του δέρματος που διαθέτουμε. Τα περισσότερα απολεπιστικά προϊόντα σώματος (body scrub) έχουν υφή τζελ ή κρέμας και απλώ-

νονται σε στεγνό δέρμα με απαλές κυκλικές κινήσεις, με εξαίρεση τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα, όπου οι κινήσεις είναι πιο έντονες, καθώς σ' αυτά τα σημεία το δέρμα είναι πιο σκληρό. Σήμερα, τα απολεπιστικά προϊόντα για το σώμα που κυκλοφορούν στην αγορά είναι συνήθως εμπλουτισμένα και με συστατικά που ενυδατώνουν το δέρμα, ενώ πολλά από αυτά περιέχουν αντιοξειδωτικά συστατικά που το προστατεύουν από την πρόωρη γήρανση. Ένα σημαντικό γεγονός που συνήθως το παραγνωρίζουμε είναι πως η απολέπιση είναι απαραίτητη ώστε να δεχτεί το δέρμα την ενυδάτωση που θα ακολουθήσει.

3° ΒΗΜΑ: Ενυδάτωση

Μπορεί το καλοκαίρι να σου άφησε ένα ομοιόμορφο και έντονο μαύρισμα, αλλά το δέρμα σου δεν παύει να είναι θαμπό και αφυδατωμένο. Με το που επιστρέφουμε στην καθημερινότητα ο πρώτος μας στόχος πρέπει να είναι η αναπλήρωση της μεγάλης ποσότητας νερού που χάθηκε κυρίως από το δέρμα μας κατά τις διακοπές. Η σωστή ενυδάτωση θα επαναφέρει το δέρμα στα φυσιολογικά επίπεδα pH μετά την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας. Για την ενυδάτωση της επιδερμίδας, στην αγορά υπάρχει μεγάλη ποικιλία προϊόντων, τα οποία χωρίζονται σε κατηγορίες προσώπου και σώματος, ημέρας με ή χωρίς αντιλιακό δείκτη προστασίας (SPF) και νύχτας με ειδική ενισχυμένη φόρμουλα για ανάπλαση κατά τη διάρκεια του ύπνου, ή ανάλογα με τον τύπο δέρματος, στον οποίο

απευθύνονται (ευαίσθητο, ξηρό, λιπαρό και μεικτό δέρμα). Παράλληλα, υπάρχουν προϊόντα τα οποία ενυδατώνουν και ταυτόχρονα αντιμετωπίζουν κηλίδες και πανάδες που γίνονται πιο έντονες με την έκθεση στον ήλιο.

4° ΒΗΜΑ: Θρέψη

Η γήρανση του δέρματος είναι φυσικό επακόλουθο και είναι κάτι που απασχολεί όλους μας. Οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες κατά 30%, και το υπόλοιπο 70% σε εξωγενείς παράγοντες, δηλαδή καθημερινές μας συνήθειες όπως για παράδειγμα το κάπνισμα, το στρες, η κακή διατροφή και ο τρόπος ζωής, καθώς και περιβαλλοντικούς παράγοντες με βασικότερο τις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου, που προκαλούν τη λεγόμενη φωτογήρανση. Ασιίδα προστασίας κατά της γήρανσης αποτελεί η θρέψη της επιδερμίδας. Για τη θρέψη του δέρματος χρησιμοποιούμε προϊόντα εμπλουτισμένα με βιταμίνες και συστατικά με αντιοξειδωτική δράση για πρόληψη, ενώ αν έχουμε να αντιμετωπίσουμε ρυτίδες, οι ειδικοί προτείνουν να αναζητήσουμε προϊόντα που περιέχουν πεπτιδία και ρετινοειδή τα οποία ενισχύουν την παραγωγή κολλαγόνου σαν συμπλήρωμα στην περιποίησή σου. Το καλύτερο που μπορείς να κάνεις είναι να επενδύσεις σε έναν καλό ορό που να περιέχει αυτά τα συστατικά σε υψηλή συγκέντρωση και να τον χρησιμοποιείς κάτω από την κρέμα σου.

Διατροφικές συμβουλές για να επανέλθουμε σε πρόγραμμα

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΦΗΣΕ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΔΡ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΟΝΗ, Διαιτολόγος, LD, email@ackoni.com

Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι πλέον παρελθόν και το φθινόπωρο ξεκίνησε να έρχεται σιγά σιγά στη καθημερινότητά μας. Εκτός από τις ανέμελες αναμνήσεις και τις ξέγνοιαστες στιγμές το καλοκαιράκι μας άφησε και μερικά περιττά κιλά. Οι καλοκαιρινές απολαύσεις και τα δροσιστικά κοκτέιλ στις παραλίες μας έδωσαν εκτός από τη γευστική ικανοποίηση σίγουρα και περισσότερες θερμίδες και έτσι θα πρέπει σιγά σιγά να αναδιοργανώσουμε τη καθημερινότητά μας σε πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Καταναλώστε φαγητό τακτικά

Θεωρείτε το σημείο «κλειδί» για επιτυχημένη απώλεια αλλά και διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους. Ένα γεύμα κάθε τρεις περίπου ώρες βοηθά στον καλύτερο έλεγχο της όρεξης και του κορεσμού, απαραίτητο όταν θέλουμε να ακολουθήσουμε ένα διατροφικό σχήμα για απώλεια κιλών. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι τρώγοντας τακτικά επιτυγχάνουμε καλύτερο έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα με αποτέλεσμα να μπορούμε να ελέγχουμε και τη πείνα μας καλύτερα, αποφεύγοντας τις απερισκεπτες ανθυγιεινές επιλογές που θα μας ικανοποιήσουν μόνο για λίγο και θα μας επιβαρύνουν



θερμιδικά. Καταναλώστε πέντε-έξι μικρά γεύματα μέσα στη μέρα και επιλέξτε με μέτρο από όλες τις ομάδες τροφών (κρέατα, φρούτα, λαχανικά κτλ.).

Επιλέξτε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας

Η σωστή κατανάλωση πρωτεΐνης βοηθά στη διατήρηση του μυϊκού ιστού, αυξάνοντας έτσι τον μεταβολικό ρυθμό και συνεπώς τις καύσεις. Προτιμήστε πρωτεΐνη με χαμηλά λιπαρά, όπως το ασπράδι του αυγού, τα ψάρια, τα θαλασσινά, το κοτόπουλο, τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς.

Ενυδατώστε τον οργανισμό σας. Καταναλώνοντας άφθονο νερό, ενυδατώνετε το σώμα σας αποβαλόντας παράλληλα τοξίνες που επιβαρύνουν τον οργανισμό σας. Επίσης, η κατανάλωση νερού βοηθάει στην

καλύτερη λειτουργία του οργανισμού και προσφέρει ευεξία χωρίς να μας επιφέρει θερμιδικά! Μπορείτε να πίνετε ελεύθερα σόδα και αεριούχο νερό.

Αποφύγετε το αλκοόλ

Ελατώνοντας ή ακόμη καλύτερα αποφεύγοντας εντελώς το αλκοόλ, βοηθήστε τον οργανισμό μας να αποτοξινωθεί από την αλκοόλη και παράλληλα μειώνουμε αρκετά τις προσλαμβανόμενες θερμίδες, αφού ένα γραμμάριο αλκοόλης ισοδυναμεί με επτά θερμίδες. Απλά, αποφύγετε την κατάχρηση και περιοριστείτε σε 1-2 ποτήρια κρασί, όταν θέλετε να πιείτε.

Μειώστε τη ζάχαρη και το αλάτι

Η ζάχαρη βρίσκεται «κρυμμένη» σε πολλές τροφές (ψωμί, αλμυρά κράκερ και γλυκά) και δίνει αυτό που λέμε «άδειες θερμί-

δες» αφού δεν μας προσφέρει καθόλου θρεπτικά συστατικά που θα ήταν χρήσιμα στον οργανισμό μας. Ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη δίνει 20 θερμίδες και έτσι αν δεν μπορείτε να την αποφύγετε εντελώς προσπαθήστε να καταναλώσετε μέχρι δύο κουταλάκια ζάχαρη την ημέρα. Το αλάτι εκτός του ότι προκαλεί κατακράτηση υγρών, αυξάνει τη πιθανότητα για υπέρταση στα άτομα με ευαισθησία ή και οικογενειακό ιστορικό. Αποφύγετε να βάζετε επιπλέον αλάτι και περιορίστε τους κύβους ζωμών στο μαγειρέμα. Χρησιμοποιήστε φρέσκα υλικά και μπαχαρικά για να εμπλουτίσετε τη γεύση στα γεύματά σας χωρίς τι μεγάλη πρόσληψη αλατιού.

Αυξήστε τα φρούτα και τα λαχανικά

Τα καλοκαιρινά φρούτα και λαχανικά, μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο σύμμαχο στην προσπάθειά μας να χάσουμε κιλά. Η μειωμένη θερμιδική τους αξία, σε συνδυασμό με τον κορεσμό που προκαλούν λόγω των φυτικών ινών, αλλά και η μεγάλη περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά συστατικά, αποτελούν τους κυριότερους λόγους για τους οποίους βρίσκονται σε όλα τα προγράμματα υγιεινής διατροφής και απώλειας βάρους. Καταναλώστε 2-3 φρούτα και συνοδεύστε τα γεύματά σας με σαλάτα καθημερινά για ένα υγιές σωματικό βάρος. Το να αλλάξουμε διατροφικές συνήθειες πρέπει να αποτελεί τρόπο ζωής και όχι στόχο μιας συγκεκριμένης περιόδου για να απαλλαγούμε από μερικά κιλά. Υιοθετήστε λοιπόν υγιεινό τρόπο ζωής με το να επιλέγετε σωστά τις διατροφικές σας συνήθειες αλλά και με το να εντάξετε την άσκηση στη καθημερινότητά σας. Η καθημερινή άσκηση βοηθά στην αύξηση του μυϊκού ιστού και επομένως αυξάνει το μεταβολισμό, πράγμα απαραίτητο όταν προσπαθούμε να χάσουμε κιλά. Με επιμονή, υπομονή και θετική σκέψη τα αποτελέσματα θα είναι εμφανή και μακροχρόνια και πάνω απ' όλα χωρίς στερήσεις!





**ΜΕΛΕΤΗ HARVARD
ΟΙ 4 ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ
ΣΕ ΒΟΗΘΟΥΝ
ΝΑ ΖΗΣΕΙΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ**

**ΜΗΝ ΒΙΑΣΤΕΙΤΕ ΝΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΕ
ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑ-
ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ**

Μπορεί όσοι θέλουν να διατηρούν την σιλουέτα τους να μην έχουν καλή σχέση με τους υδατάνθρακες, ξεχνούν όμως πως κι αυτοί παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην διατροφή μας. Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη στο Harvard (Harvard School of Public Health), ορισμένες τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακα μας βοηθούν να ζήσουμε περισσότερο. Συγκεκριμένα, η έρευνα πραγματοποιήθηκε με δείγμα 15.400 ανθρώπων ενώ τα αποτελέσματα έρχονται για να ενθαρρύνουν όσους έχουν επιλέξει να μην αποκλείσουν την συγκεκριμένη διατροφική ομάδα από την διατροφή τους.

Σύμφωνα με την εν λόγω έρευνα, οι τροφές που ενισχύουν την υγεία μας είναι: το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι και οι πατάτες, όταν καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες στη διατροφή μας (καταλαμβάνοντας περίπου το 50 με 55%) και μπορούν να ενισχύσουν την υγεία μας. Σύμφωνα με το Harvard όταν το ποσοστό υδατανθράκων τέτοιου είδους στη διατροφή ενός ατόμου είναι κάτω από 40% και πάνω από 70% τότε αυξάνεται ο κίνδυνος θνησιμότητας.

Σκοπός της έρευνας είναι να δείξει πόσο σημαντικό είναι να ακολουθούμε μία ισορροπημένη διατροφή και να μην αποκλείουμε ορισμένες διατροφικές ομάδες που έχουν κακή φήμη. Όλα χρειάζονται, αλλά με μέτρο. Άλλωστε τροφές όπως ζυμαρικά, πατάτες και ρύζι μαγειρεμένες με χαμηλά ή καθόλου λιπαρά, σε μέτριες ποσότητες, μπορούν να γίνουν ασιίδα για την υγεία μας. Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι άνω των 50 ετών που καταναλώνουν υδατάνθρακες σε μέτριες ποσότητες παρουσιάζουν προσδόκιμο ζωής που αγγίζει τα 83 χρόνια. Αντίθετα, όσοι παίρνουν ποσοστό θερμίδων κάτω από 40% από υδατάνθρακες έχουν κατά μέσο όρο προσδόκιμο ζωής 79 ετών. Τα χρόνια ζωής αυξάνονται όσο δίνουμε στον οργανισμό μας την ευκαιρία να λαμβάνει όλες τις απαραίτητες ουσίες από την κατανάλωση διαφορετικών διατροφικών ομάδων.

HOLLAND & BARRETT

Choose the good life

Ποιοι είμαστε

Τα Holland and Barrett International είναι μία από τις μεγαλύτερες αλυσίδες καταστημάτων με προϊόντα υγείας και ευεξίας στον κόσμο, και ο μεγαλύτερος στην Ευρώπη.

Παρέχει στους πελάτες της ένα ευρύ φάσμα από βιταμίνες, συμπληρώματα, εξειδικευμένα τρόφιμα και προϊόντα φυσικής ομορφιάς.

Με πάνω από 145 χρόνια εμπειρίας στο τομέα, τα καταστήματα Holland and Barrett είναι ένα οικείο σήμα κατατεθέν, σχεδόν σε όλες τις πόλεις, σε ολόκληρο το Ηνωμένο Βασίλειο.

Γίνεται ολοένα και περισσότερο προσβάσιμο παγκοσμίως σε αγορές όπως η Κύπρος, Ολλανδία, Μάλτα, Η.Α.Ε. και Ινδία.

Ο Όμιλος C.A. PAPAELLINAS εξασφάλισε την αντιπροσώπευση των Holland and Barrett στην Κύπρο ανοίγοντας το πρώτο κατάστημα το 2010. Ο Κύπριος καταναλωτής αγάλιασε τα Holland & Barrett και το 2019 αριθμούν 14 καταστήματα σε όλες τις πόλεις, με τις τελευταίες προσθήκες στο Mall of Cyprus, Mall of Nicosia και στην Πανεπιστημιούπολη του Πανεπιστημίου Κύπρου.



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ
1870
ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ



ΠΡΩΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ
ΛΕΥΚΩΣΙΑ,
2010



Αριθμός Προϊόντων
1300+



Προσωπικό
51



Καταστήματα
14



Φιλοσοφία

Τα καταστήματα Holland and Barrett είναι ο πιο ολοκληρωμένος προορισμός για βιταμίνες, συμπληρώματα και προϊόντα φυσικής ομορφιάς και περιποίησης.

Αποστολή

Η αποστολή του Holland & Barrett είναι η επιδίωξη της υγείας και της ευεξίας, μέσα από τα προϊόντα που προμηθεύει, και τα οφέλη που προσφέρουν αυτά στους πελάτες της.

Εκπαίδευση Holland & Barrett

Το προσωπικό των καταστημάτων Holland & Barrett, λαμβάνει ένα από τα πιο εκτεταμένα προγράμματα εκπαίδευσης προσωπικού στο λιανικό εμπόριο. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει δημιουργηθεί για να διασφαλίσει ότι οι πελάτες μας έχουν πρόσβαση σε σαφείς, συνοπτικές και ενημερωμένες πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν να λάβουν εμπιστευτικές αποφάσεις σχετικά με τα προϊόντα που επιθυμούν να συμπεριλάβουν στον τρόπο ζωής τους.

Το Holland & Barrett δεσμεύεται:

- Να παρέχει συμπληρώματα διατροφής και υγιεινά τρόφιμα υψηλής ποιότητας σε προσιτές τιμές για τον Κύπριο καταναλωτή.
- Να νοιάζεται για το περιβάλλον και την κοινωνία.
- Να εκπαιδεύει το προσωπικό του για να διασφαλίζει υψηλής ποιότητας εξυπηρέτηση πελατών στον τομέα βιταμινών, συμπληρωμάτων, διατροφής και φυσικής ομορφιάς.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ:

Λευκωσία: Nicosia Mall | Λήδρας 201 | Σταυρού 58 | Αλφαμέγα Έγκωμης | Λεωφ. 28ης Οκτωβρίου, Έγκωμη | Αρχ. Μακαρίου III 30, Λατσιά | The Mall of Cyprus | Πανεπιστήμιο Κύπρου

Λάρνακα: Στρατηγού Τιμάγια 26 | **Παραλίμνι:** Γρίβα Διγενή 127

Λεμεσός: Κολωνακίου 25 | My Mall | Αρχ. Μακαρίου III 12 Μέσα Γειτονιά | **Πάφος:** Kings Avenue Mall

HOLLAND & BARRETT

Choose the good life

Ο ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗ ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Βιταμίνες

- Βιταμίνη Α
- Βιταμίνη Β
- Βιταμίνη C
- Βιταμίνη D
- Βιταμίνη Ε
- Παιδικές Βιταμίνες
- Πολυβιταμίνες

Συμπληρώματα

- 5 HTP
- Προβιοτικά
- Αλόε Βέρα
- Μηλόξυδο
- Γλουκοσαμίνη
- Χονδροϊτίνη
- Κολλαγόνο
- Ένζυμα
- Συμπληρώματα Φυτικών Ινών
- Σκόρδος
- Ωμέγα & Ιχθυέλαιο
- Φυσικά Συμπληρώματα
- Κουρκουμίνη

Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία

- Ασβέστιο
- Βανάδιο
- Ιώδιο
- Κάλιο
- Μαγγάνιο
- Μαγνήσιο
- Πυρίτιο (Silica)
- Σελήνιο
- Σίδηρο
- Χρώμιο
- Ψευδάργυρος



Συμπληρώματα Άθλησης

- Πρωτεΐνες
- Vegan Πρωτεΐνες
- Λιποδιαλύτες
- Μπάρες Πρωτεΐνης
- Ηλεκτρολύτες
- Τζελ Ενέργειας
- Τόνωση & Ενέργεια

Φυσική Ομορφιά

- Ενυδάτωση
- Περιποίηση Σώματος
- Περιποίηση Πρόσωπου
- Φυσικά Σαμπουάν
- Φυσικά Μαλακτικά
- Έλαια Δέρματος
- Προσωπική Φροντίδα
- Παιδική Προσωπική Φροντίδα
- Αντιγήρανση



Υγιεινή Διατροφή

- Μέλι, Μαρμελάδες & Φυσικά Γλυκαντικά
- Τσάι
- Υποκατάστατα Καφέ
- Ξηροί Καρποί, Ξηρά Φρούτα & Σπόροι
- Έλαιο Καρύδας
- Σόγια
- Καρυκεύματα
- Χωρίς Ζάχαρη
- Χωρίς Γλουτένη
- Χωρίς Γαλακτοκομικά
- Δημητριακά Προγεύματος
- Μπάρες Δημητριακών
- Βρώμη
- Κινόα
- Γκρανόλα
- Αλεύρι & Είδη Μαγειρικής
- Γάλα Καρύδας & Σόγιας
- Ποτά Ενέργειας
- Τσίπς Λαχανικών



HOLLAND & BARRETT

Choose the good life

Υγιεινές Μπάρες Βρώμης



Υλικά

- 1 φλυτζάνι φυστικοβούτυρο
- 1/2 φλυτζάνι μέλι
- 1/2 φλυτζάνι λάδι καρύδας
- 2 φλυτζάνια βρώμη αλεσμένη
- 1 φλυτζάνι ινδοκάρυδο
- 1 φλυτζάνι chocolate chips
- 1 κουταλάκι υγρή βανίλια ή ξύσμα από ένα ξυλάκι βανίλιας

Βρείτε όλα τα υλικά για αυτή την συνταγή στα **Holland and Barrett!**



Εκτέλεση

- 1 Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να ενωθούν!
- 2 Αδειάζουμε το μείγμα σε ταψάκι ή σε μακρουλή φόρμα κέικ, που έχουμε στρώσει λαδόκολλα.
- 3 Πιέζουμε ομοιόμορφα το μείγμα για να μην υπάρχουν κενά. Το βάζουμε στην κατάψυξη για τουλάχιστον μισή έως 1 ώρα.

Σερβίρισμα: Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και κόβουμε κάθετα στα 12 και οριζόντια στα 2.

Έτοιμη υγιεινή λιχουδιά για όποια στιγμή την χρειάζεστε!

Καλή όρεξη!

HOLLAND & BARRETT

Choose the good life

Μπάλες πρωτεΐνης PhD Smart



Υλικά

Μερίδες: **6-8 μπάλες πρωτεΐνης**

- 120 γρ φυστικοβούτηρο
- 60 γρ PHD Smart Protein γεύση Peanut Butter Cup
- 3 μικρά κουταλάκια σιρόπι σφενδάμου
- Ξύσμα από 1 ξυλάκι βανίλιας
- 100 γρ. σοκολάτας (70% κακάο) για επικάλυψη



Εκτέλεση

Χρόνος Προετοιμασίας: **15 λεπτά**

Συνολικός Χρόνος: **55 λεπτά**

- 1 Ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από την σοκολάτα μέχρι να δεθούν καλά σε μπολ ή σε επεξεργαστή.
- 2 Με τα χέρια σχηματίζουμε μπάλες και τις τοποθετούμε σε δίσκο.
- 3 Λιώνουμε την σοκολάτα και χρησιμοποιώντας οδοντογλυφίδα βουτάμε τις μπαλίτσες για πλήρη επικάλυψη.
- 4 Τοποθετούμε στο ψυγείο για 15-20 λεπτά.

Η μπάλες είναι έτοιμες και διατηρούνται στο ψυγείο για μια εβδομάδα.

Βρείτε όλα τα υλικά για αυτή την συνταγή στα Holland and Barrett!



HOLLAND & BARRETT

Choose the good life

Η δύναμη της Bioglan στα Holland & Barrett



Βιταμίνες,
Παιδικές Βιταμίνες,
Συμπληρώματα,
Υπερτροφές

BIOGLAN®

HOLLAND & BARRETT

Choose the good life



Φυσική ομορφιά που εμπιστεύεσαι.

Ανακαλύψτε όλες τις σειρές Dr. Organic στα Holland & Barrett.

5 tips για επιστροφή στη γυμναστική

ΤΟ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ, ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ – ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΤΕ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΣ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Μπαίνουμε δειλά – δειλά στο Φθινόπωρο και ξεκινάμε τη νέα σεζόν με γεμάτες μπαταρίες και ανεβασμένη διάθεση. Για να πετύχουμε, όμως, τους νέους στόχους που θέσαμε πρέπει να προγραμματιστούμε. Το πιο δύσκολο κομμάτι της μετάβασης από τις διακοπές στη ρουτίνα της καθημερινότητας, αφορά την άσκηση και τη γυμναστική. Εμείς σας δίνουμε πέντε συμβουλές για το πώς μπορείτε να επιστρέψετε πάλι σ' ένα πρόγραμμα δουλειάς και γυμναστικής, όσο πιο ανώδυνα γίνεται. Καταρχάς πρέπει να τονιστεί ότι η άσκηση μετά από καιρό δεν είναι απλή υπόθεση καθώς πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά την προσαρμογή του σώματος από την απραξία στην προπόνηση. Για μία γρήγορη και ασφαλή επάνοδο στο γυμναστήριο, πρέπει πρώτα να περάσετε από το στάδιο της προσαρμογής, γι' αυτό και καλό θα ήταν τις πρώτες 2-3 εβδομάδες επιστροφής στο γυμναστήριο, οι επισκέ-

ψεις να περιορίζονται σε τρεις ανά εβδομάδα. Κάτι άλλο που πρέπει να προσέξετε είναι η μείωση της ελαστικότητας του σώματος, που πιθανόν να επέλθει μετά από ένα διάστημα αποχής από την άσκηση. Σ' αυτό μπορούν να βοηθήσουν οι διατάσεις, οι οποίες μπορούν να εφαρμοσθούν καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης. Σημαντικό είναι να έχετε κατά νου ότι το πρόγραμμα των διατάσεων απαιτεί σταδιακή αύξηση της δυσκολίας. Η κυκλική προπόνηση είναι μία καλή επιλογή για την επανένταξη σας στην προπόνηση με αντιστάσεις (βάρη, λάστιχα κ.α) με λιγότερους αυστηρούς χρόνους μεταξύ των ασκήσεων. Η περίοδος που διανύουμε χρειάζεται υπομονή. Γι' αυτό μη βιαστείτε να σηκώσετε τα κιλά που σηκώνατε πριν τις διακοπές. Η προοδευτική επιβάρυνση αποτελεί την καλύτερη δυνατή θωράκιση. Παράλληλα, πριν τη γυμναστική αναγκαία είναι και η αποθεραπεία, είτε η παθητική –που συνήθως γίνεται με μαλάξεις ή υδρο-



ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΥ ΝΕΡΟ

Το πιο σύνθηρες φαινόμενο που παρουσιάζει ο οργανισμός μας επιστρέφοντας από τις διακοπές είναι η αφυδάτωση. Αυτό συμβαίνει κυρίως λόγω της ζέστης, της αυξημένης κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών και καφέδων και της συχνής έκθεσης στον ήλιο. Γι' αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό όταν επιστρέψετε να πίνετε πολύ νερό. Η ελάχιστη αναγκαία ημερήσια ποσότητα νερού για ένα υγιές άτομο είναι τα 8-10 ποτήρια (συνολικά 2-2,5 λίτρα), η οποία καλό είναι τέτοια εποχή να αυξάνεται ή ακόμα και να διπλασιάζεται.

ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΖΥΓΑΡΙΑ

Μη φοβηθείτε και ανεβείτε στη ζυγαριά. Μόνο έτσι θα διαπιστώσετε πόσα περιττά κιλά σας άφησε το καλοκαίρι. Το πιο πιθανό να έχετε πάρει 5-6 κιλά, τα οποία όσο εύκολα ήρθαν τόσο εύκολα μπορούν και να φύγουν. Αφού δείτε πόσα κιλά πήρατε, πολύ σημαντικό είναι να μην ανεβείτε ξανά στη ζυγαριά για τουλάχιστον 3-4 εβδομάδες, μέχρι να προλάβετε με σωστό προγραμματισμό να ξαναμπείτε στους ρυθμούς της καθημερινότητας σας.

ΦΤΙΑΞΤΕ ΕΝΑ ΠΛΑΝΟ

Προγραμματιστείτε. Δημιουργήστε ένα οργανόγραμμα που να περιλαμβάνει σωστή διατροφή και συχνή άσκηση, που να βοηθά στην επανεκκίνηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Ορίστε στόχους και βάλτε τα δυνατά σας για να τους πετύχετε. Έτσι εβδομάδα με εβδομάδα θα βλέπετε αλλά και θα νιώθετε τη διαφορά.

μασάζ- είτε η ενεργητική, που επιτυγχάνεται με μία μορφή ήπιας άσκησης όπως είναι το τζόκινγκ.

Γυμναστείτε με προσοχή

Μετά από ένα διάστημα αποχής, είναι σημαντικό να διασφαλίσετε την ομαλή επαναδραστηριοποίηση του οργανισμού για την αποφυγή τραυματισμών. Για τουλάχιστον δύο εβδομάδες μετά τις διακοπές θα πρέπει να προπονηθείτε σαν αρχάριος, να κρατάτε χαμηλή την ένταση της άσκησης και σταδιακά να αυξάνετε την αντίσταση σε κάθε προπόνηση. Το πιο σημαντικό είναι να μην το παρακάνατε και να μην πέσετε με τα μούτρα στη σκληρή γυμναστική.

Πάρτε το απόφαση

Το τελευταίο βήμα είναι να το πάρετε απόφαση, να ξεκινήσετε το πρόγραμμα και παραμείνετε πιστοί σε αυτό, ώστε να πετύχετε τους στόχους που έχετε θέσει. Να θυμάστε ότι οι υγιείς συνήθειες χρειάζονται μόλις μια εβδομάδα για να χαλάσουν και τουλάχιστον τρεις εβδομάδες για να διαμορφωθούν. Οπότε με υπομονή, σωστό σχεδιασμό και αποφασιστικότητα μπορείτε να επανέλθετε σε υγιείς συνθήκες που θα σας δώσουν ώθηση για να ξεκινήσετε τη νέα χρονιά με σωστές βάσεις.



Τα trends της διακόσμησης

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΟ «ΤΖΕΤ ΛΑΓΚ» ΤΩΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ, ΑΝΑΝΕΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΟΥ ΧΩΡΟ

Η κινητήριος δύναμη για τις περισσότερες αλλαγές στη ζωή ενός ανθρώπου είναι η έμφυτη ανάγκη για ανανέωση. Το φθινόπωρο, μάλιστα, που αποχαιρετάμε το καλοκαίρι και προετοιμαζόμαστε για τα Χριστούγεννα, είναι η περίοδος που η ανάγκη της ανανέωσης γίνεται πιο επιτακτική από ποτέ, καθώς η επιστροφή από τις διακοπές στην πραγματικότητα ενός σπιτιού, που δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες μας, κάνει ακόμα πιο δύσκολη τη μετάβαση από την ξεκούραση στη ρουτίνα.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνεις είναι να βάλεις μία τάξη. Κάνε όλα όσα δεν είχες κάνει τόσο καιρό, λόγω διακοπών. Μπορείς για αρχή να απαλλαγείς από τα παλιά πράγματα που δεν τα χρειάζεσαι πια, να τακτοποιήσεις τις ντουλάπες κατεβάζοντας από το πατάρι τα χειμερινά ρούχα και αποθηκεύοντας τα μαγιό και τις σαγιονάρες, ή ακόμα μπορείς και να ρίξεις ένα γενικό καθάρισμα, αφού η σκόνη και τα μικρόβια τέτοια εποχή παραμονεύουν. Καλό θα ήταν επίσης να ασχοληθείς και λίγο πιο σοβαρά με το μπαλκόνι ή τον κήπο σου. Τώρα που έφυγε το καλοκαίρι και οι ζέστες μπορείς να βρεις τρόπους να δώσεις ξανά ζωή στα φυτά που υπέφεραν από τις υψηλές θερμοκρασίες ή να φυτέψεις καινούργια που θα δώσουν νέα πνοή στο χώρο σου. Από εκεί και έπειτα, θα έχεις όλη τη διάθεση για να εμπλουτίσεις και το εσωτερικό του σπιτιού σου με νέα έπιπλα και νέα χρώματα που θα ανανεώσουν την αισθητική του χώρου αλλά και τη διάθεσή σου. Ποια, είναι, όμως, εκείνα τα

trends διακόσμησης και επίπλωσης που θα ικανοποιήσουν την ανάγκη που έχεις για ανανέωση;

Η γωνία στο σαλόνι

Η πρώτη επαφή με την πραγματικότητα μετά της θερινές διακοπές γίνεται με την είσοδο στο καθιστικό του σπιτιού. Ένας αναπαυτικός γωνιακός καναπές αποτελεί μια από τις πιο πρόσφατες τάσεις εσωτερικού design στον τομέα του επίπλου, η οποία ήρθε για να μείνει, καθώς η πρακτικότητά τους και η εξοικονόμηση χώρου που προσφέρουν, είναι σημαντικά στοιχεία της διακόσμησης και της λειτουργικότητας ενός σαλονιού. Οι γωνιακοί καναπέδες αγκαλιάζουν το χώρο του καθιστικού και είναι ιδανικοί ακόμη και για δωμάτια μικρότερων διαστάσεων.

Προτιμήστε έναν τριθέσιο καναπέ που να μπορεί πολύ εύκολα να αλλάξει φορά στη γωνία του επίπλου από δεξιά σε αριστερή, ώστε να είναι δυνατή η ανανέωση της διαρρύθμισης στο καθιστικό μας όποτε εσείς θέλετε και όπως σας βολεύει. Στην αγορά διατίθενται δεκάδες επιλογές καναπέδων σε όλα τα μεγέθη και όλα τα χρώματα που ικανοποιούν όλα τα γούστα.

Πολυθρόνες και μικροέπιπλα

Αν πάλι δεν θέλετε να αλλάξετε καναπέ, μπορείτε να ανανεώσετε το χώρο σας επιλέγοντας μικροέπιπλα ή πολυθρόνες που να δίνουν μία νέα πνοή στο καθιστικό σας. Για παράδειγμα, κυρίαρχη τάση στο interior design είναι η ενσωμάτωση ιδιαίτερων πολυθρόνων με βελούδινη υφή ή με φλοράλ άποψη, που προσδίδουν αυξημένο

οπτικό ενδιαφέρον, σε διάφορες αποχρώσεις. Μπορείτε να επιλέξετε πολυθρόνα με ή χωρίς μπράτσα από μέταλλο ή ξύλο ή όποιο άλλο υλικό σας αρέσει. Την αισθητική του σαλονιού μπορεί να απογειώσει η προσθήκη ρικταριών ή μαξιλαριών σε διάφορα χρώματα και υφές, ανάλογα με τη διάθεσή σας.

Άλλα μικροέπιπλα που μπορούν να ανανεώσουν το χώρο σας είναι τα βοηθητικά τραπέζια και οι ραφιέρες που με τα κατάλληλα διακοσμητικά, όπως κεριά και βάζα, μπορούν να συνθέσουν ενδιαφέρουσες θεματικές γωνίες στο σαλόνι σας.

Παστέλ και γήινα χρώματα

Η νέα μεγάλη τάση της εποχής είναι οι παστέλ αποχρώσεις, οι οποίες σε συνδυασμό με το λευκό και το γκρι, θεωρούνται ως τα νέα ουδέτερα χρώματα σε ένα σπίτι. Τα χρώματα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε σε τοίχους είτε σε αξεσουάρ ή ακόμα και στα έπιπλα, ώστε να αντικαταστήσουν τα μονότονα σκουρόχρωμα έπιπλα που ίσως κυριαρχούν στο χώρο μας. Άλλα χρώματα που μπορούν να δώσουν πινελιές ανανέωσης στο περιβάλλον που ζούμε είναι τα γήινα ζεστά χρώματα, όπως το καφέ σοκολατί ή τα πιο ουδέτερα όπως το μπεζ.

Επιλέξτε φυσικά υλικά

Όσο αφορά το υπνοδωμάτιο, τα trends που επικρατούν στη διακόσμηση είναι τα ξύλινα κρεβάτια με μεταλλικές πινελιές και υφασμάτινες επενδύσεις. Πρόκειται για φυσικά υλικά που δημιουργούν ένα υγιή χώρο, όπου μπορείτε να χαλαρώνετε. Πρέπει πάντα να έχουμε κατά νου ότι στο υπνοδωμάτιο είναι καλό να αποφεύγουμε την έντονη πληροφορία στη διακόσμηση.

ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ, ΕΙΝΑΙ Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΟΥ Η ΑΝΑΓΚΗ ΤΗΣ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΙΟ ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ ΑΠΟ ΠΟΤΕ

Οι ξύλινες λεπτομέρειες και τα υφάσματα μπορούν να δώσουν μία γήινη εικόνα και μία αίσθηση άνεσης.

Στην κρεβατοκάμαρα δεν πρέπει να ξεχνάμε ούτε τους χώρους αποθήκευσης. Ευτυχώς στην αγορά διατίθενται σύγχρονες και έξυπνες επιλογές που μπορούν να δώσουν λύσεις στο πρόβλημα της ακαταστασίας, χωρίς όμως να παίρνουν πολύ χώρο.

Ανανεώστε τον κήπο σας

Εισερχόμενοι στη νέα σεζόν πάντα θέτουμε τους νέους μας στόχους. Ένας από αυτούς τους στόχους για φέτος μπορεί να είναι η ανανέωση του κήπου μας ή του μπαλκονιού μας. Επισκεφθείτε ένα φυτώριο και ενημερωθείτε για τα φυτά και τα λουλούδια που ευδοκίμουν αυτή την εποχή. Η ποικιλία είναι τεράστια. Διαλέξτε ότι σας αρέσει και φυτέψτε το. Η αίσθηση και μόνο ότι θα έχετε κάτι που για να ζήσει χρειάζεται περιποίηση θα σας δώσει νέα ενέργεια και θα σας ανεβάσει τη διάθεση στα ύψη, ιδιαίτερα όταν πια οι κόποι σας θα ανταμειφθούν έχοντας δημιουργήσει ένα μικρό παράδεισο στο ίδιο σας το σπίτι.





ποιοτική υπεροχή

ΜΗΝΑΣ ΨΩΜΙΟΥ

4 Νέα είδη



www.zorbas.com.cy

BAKERY CLUB