

# CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #751  
WEEK: 20/07-02/08

🌐 chilloutnews.gr  
 FACEBOOK: Chillin Free Press  
 INSTAGRAM: chillinpress  
 EMAIL: chilloutnews@hotmail.com



IMPERIAL  
LOUNGE BAR

ALL DAY SHISHA CAFE BAR

KISSAMOU 122- CHANIA

20/07/2022

ΕΚΔΟΣΗ:

REAL ADVERTISING

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΑΝΤΡΕΑΣ ΓΑΡΥΦΑΛΗΣ

ΚΕΙΜΕΝΑ / ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΧΑΝΙΑ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΙΟΝΤΖΑΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

REAL ADV.

ΣΚΟΥΛΑ 75, ΠΑΧΙΑΝΑ

ΧΑΝΙΑ 73135

T.28210 44127

KIN.6979115513

ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΑΛΑΓΗΣ ΗΜΕΡΑΣ Η ΔΡΑΣΗ, ΟΠΟΣ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ  
ΓΙΑ ΑΚΥΡΟΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Η ΑΛΑΓΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΕΝΩΝ  
ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #751  
WEEK: 20/07-02/08

chilloutnews.gr  
Chillin Free Press  
chillinpress  
chilloutnews@hotmail.com

#BESTOFFFB



#Alexandros Terezakis

Ψάχνω αξιόπιστη εταιρία security να μου παρέχει προστασία αύριο που θα πάω στην τράπεζα να πάρω τα 19.20 ευρώ της επιδότησης ρεύματος..ευχαριστώ πολύ



#Thanos Di-Vita

Πολύ καλά έχει πάει αυτό με την κάρτα εργασίας. Μας έχουν δηλώσει όλους manager χωρίς ωράρια

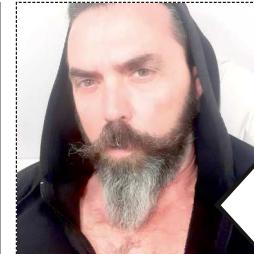


#Bledi Sadija

Έβαλα βενζίνη 40 ευρώ. Ωστού να μπει η κάνουλα, βγήκε. Αυτό δεν ήταν γέμισμα, πρόωρη εκσπερμάτωση ήταν

#Manolis Grigorakis

Το περίεργο στην είδηση για την προσωρινή διαγραφή της Σάσας Σταμάτη από την ΕΣΗΕΑ είναι ότι η Σάσα Σταμάτη είναι μέλος της ΕΣΗΕΑ.



#Antonis Paterakis

Παλιά μας ήδηρε ο μπάρμαν, τώρα μας ξέρει ο φαρμακοποιός!



#Dimitris Garofalis

Αν σε πάρει μαζί σε πανηγύρι στο χωρίό του, σημαίνει ότι σε βλέπει σοβαρά

## #EDITOREAL #Ένα καλοκαίρι όλο διασκέδαση!

Μέσα Ιουλίου και το νυσί μας πάλλεται στους ρυθμούς των parties, των συναυλιών, των πανηγυριών και των κάθε λογής εκδηλώσεων. Δύο χρόνια μετά την κακή αυτή παρένθεση ο κόσμος απολαμβάνει το καλοκαίρι του στον υπερθετικό βαθμό, αγνοώντας τα όσα συμβαίνουν στον τομέα της ακρίβειας, συνειδητοποιημένος για όσα πρόκειται να συμβούν τους χειμερινούς μήνες. Η ανάγκη να απολαύσει τις στιγμές, κάνοντας πράξη τους στοίχους του τραγουδιού «μια ζωή την έχουμε, κι' αν δε τη γλεντήσουμε» είναι πιο εμφανής από ποτέ. Η παρουσία δε του υπουργού τουρισμού και το μήνυμα για τουρισμό όλο το χρόνο στην Κρήτη, φαίνεται να είναι το επόμενο μεγάλο στοίχημα για το τόπο μας. Φαίνεται πως υπάρχει μια «άνωθεν» διάθεση να προχωρήσει αυτό και ίσως φέτος είναι η μεγάλη μας ευκαιρία. Σε μία Ευρώπη που θα υποφέρει αρκετά το επόμενο διάστημα δε θα είναι λίγοι αυτοί που θα σκεφτούν να έρθουν σε ένα τόπο που δεν έχει δα και το πιο δύσκολο. Το γεγονός ότι υπάρχουν αρκετά επαγγέλματα που επιτρέπεται και σε κάποιες περιπτώσεις πριμοδοτείται η τηλεργασία, ίσως να είναι δύο ιδανικές συγκυρίες που θα πρέπει με κάποιο τρόπο να επωφεληθούμε. Τα city hotels έχουν αυξηθεί και πολλά από αυτά έχουν κάνει upgrade με αποτέλεσμα να είμαστε σε θέση με λίγη ενίσχυση να υποστηρίξουμε το 12μηνο τουρισμό. Αυτό που απαραίτητα πρέπει να λυθεί είναι οι πτήσεις από και προς το νυσί. Αυτό όμως είναι μια άλλη ιστορία...

As απολαύσουμε το καλοκαίρι που πλοιστάζει στην κορύφωση του και μέχρι το χειμώνα έχει ο καιρός...Καλή σας διασκέδαση και προσοχή στους δρόμους...



## DON'T WATCH

### The Grey Man



To Grey Man αισθάνεται περίεργα συντροπικό σε σύγκριση, παρά τον σαματά του, καθώς όλες οι ελλίσεις για μια ένοχη απόλαυση, γίνονται καπνός, όταν μετά από την θυρυβώδη εισαγωγή, και αφού έχει περάσει ενα κινηματογραφικό τέταρτο, να βρίσκουμε το εαυτό μας να κοιτάμε το ρολόι. Οι Russo στίνουν ενα θυρυβώδες στα όρια της παραμόρφωσης κινηματογραφικό πάρτυ, με τους πρωταγωνιστές να πυροβολούν ο ένας τον άλλον ανά την υφόλιο, όπου η ταινία μας πηγαίνει μια ιλιγγιώδη βόλτα, αλλά που τελικά δείνει να έχει γυριστεί σχεδόν εξ ολοκλήρου ... στην Πράγα. Το δε σενάριο: Χαρτοπετσέτας, με κλισέ και χρόποταν διαλόγους , οι οποίοι απήλυσαν τον φιλμικό χρόνο. Ένα όμως από τα μεγαλα αγκύθια της ταινίας, είναι η προσπάθεια των Russo, να πασπαλίσουν την ταινία με αστεία. Άλλα και από μεριάς ερμηνειών, η ταινία δεν διαπρέπει δάφνες. Πιθανότατα το Grey Man θα ήταν απειρών πιο ενδιαφέρον αν αλλάζαν οι ρόλοι. Όλα λάθος σε τούτη την ταινία, από το σκηνοθετικό δίδυμο, που μας έχει χαρίσει φοβερές συγκινήσεις. Ναι, το Gray Man στα χέρια ενός «άλλου» σκηνοθέτη και με ενα σαφώς καλύτερο σενάριο, θα μπορούσε να γίνει ενα συμπαγές και αποτελεσματικό θρίλερ δράσης. Τι γίνεται; Βιντεοκασέτα (ούτε καν DVD) και μάλιστα από το κάτω ράφι.



## ANIMALS PROFILE

Διακοπές με κατοικίδια - Τα «ναι» και τα «όχι» που πρέπει να έχετε #1



Ο χρόνος για τις καλοκαιρινές διακοπές, κυλά αντίστροφα και εσείς ετοιμάζεστε γιατόν αγαπημένο σας προορισμό. Τι γίνεται όμως αυτό το διάστημα με το αγαπημένο σας κατοικίδιο; Είτε ταξιδέψετε μαζί, είτε χωρίστετε για λίγο παρακάτω θα βρείτε όσα πρέπει να έχετε για να κάνετε αυτό τις διακοπές μια ευχάριστη πεμπειρία και γιατους δύο!

Μεταφορά

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Κοινωνική Οδηγία, για να μεταφέρετε κατοικίδια ακόμη, με το αεροπλάνο σε χώρες της ΕΕ, χρειάζεται έγκυρο πιστοποιητικό εμβολιασμού κατά τη λύσσας, – ηλεκτρονικό πομποδέκτη (τσιπ) ή ευανδύνωστο τατουάζ, – διαβατήριο ζώων συντροφίας, το οποίο μπορεί να σας χορηγήσει ο κτηνίατρος σας.

Συνήθως τα μικρά ζώα, μέχρι 5 κιλά, ταξιδεύουν σε ειδικό κλουβί μικρών διαστάσεων. Αν είναι μεγαλύτερο, τότε οι αεροπορικές εταιρίες έχουν ειδικά κλουβιά και ειδικό χώρο για μεταφορά των ζώων.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)  
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD  
CHANIA

#BESTOFFFB



Εξυπηρετούμε με φοιτητικές βίζες που επιτρέπουν να εργάζονται οι φοιτητές

QEAC  
M253 AUSTRALIA

Eva Gotsis

Accredited Education Agent Counsellor  
e: eva@enosii.com | m: +61 403218812  
Suite1/64 Portman St Oakleigh  
(by appointment only)



**MARAKIS TIRES-WHEELS**  
BOΥΛΑΚΑΝΙΖΑΤΕΡ ΕΛΑΣΤΙΚΑ ΖΑΝΤΕΣ

L.KAZANTZAKH 99, BAMBAKOPOULOU, XANIA / ΤΗΛ. 28250 32033 KIN. 6982864880  
fb.Marakis Wheels-Tires  
www.tires-wheelsmarakis.gr

Large tire display

Large tire display

Large tire display

# Enosii

education and visa services

Accredited Education Agent Counsellor providing professional advice to international and local students about studying in Australia.

We help to achieve their best career outcomes in the future.

Σύμβουλος σπουδών και εκπαίδευσης για διεθνείς και εγχώριους φοιτητές σε σχολές Αυστραλίας.

AUSTRALIA IS WAITING

Enosii

HOSTED BY  
Chillin  
Real  
advertising



cbp



# CHANIA BEACH PARTY

[www.chaniabeachparty.com](http://www.chaniabeachparty.com)

10  
YEARS

SAPEL  
NEXT TO CABANA MARE

SUN.14.AUG

RENUO S

ADV

MICKY  
HURTS

\* DIVOLLY \*  
MARKWARD

more T.B.A

D.RASHID

SAVAGE X

HOUSE  
ARREST

PRESALE TICKETS 7€  
 viva.gr 11876

AGIA MARINA, CHANIA

mob.: +306979115513 (RSV)

Chania Beach Party official  
 chaniabeachparty



HELL  
ENERGY DRINK



BELUGA  
THE NOBLE VODKA

## ΓΙΩΡΓΟΣ ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑΚΗΣ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤΡΑΤΑΚΗΣ LIVE

Το καλοκαίρι πλέον τρέχει για τα καλά, και είναι η ιδανική περίοδος για τις εκδηλώσεις με γνήσια παραδοσιακή διασκέδαση. Μία τέτοια μεγάλη σας περιμένει την Τετάρτη 20/7 το απόγευμα σε έναν αγαπημένο προορισμό, το Garden - Market & Coffee.

Τετάρτη απόγευμα ο Γιώργος Φραντζεσκάκης παρέα με τον Γιώργο Στρατάκη και το συγκρότημα tous σας υποδέχονται με την διάθεση και την «τρέλα» που τους χαρακτηρίζει στα ύψη και σας διασκεδάζουν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο, σε μια βραδιά γεμάτη κέφι, χορό και αγαπημένες κρητικές μουσικές! Τετάρτη απόγευμα όλοι οι δρόμοι οδηγούν στο Garden!

### INFO

The Day: Τετ. 20/7  
The Time: 18:00 – 23:00  
The place: Garden - Market & Coffee  
Location: K.Μάνου 29, Πελεκοπίνα  
  gardenchania



## 30 YEARS BIRTHDAY PARTY – SPECIAL GUEST AOD

Το Κομμωτήριο POZI στα Κουνουπιδιανά σίγουρα το έχετε ακουστά, καθότι μετράει ούτε 5, ούτε 10 αλλά 30 χρόνια εμπειρίας στις υπηρεσίες υψηλής κομμωτικής και styling. Και επειδή τα 30 χρόνια είναι σίγουρα ένα ορόσημο που αξίζει να το γιορτάσεις, και αφού πρώτα προχώρησε σε ολική ανανέωση του χώρου, τώρα σας περιμένει την Δευτέρα 25/7 στις 20:00 για να σας παρουσιάσει το νέο του άκρως μοντέρνο πρόσωπο και να σας διασκεδάσει με ένα ξεχωριστό πάρτι όπου την μουσική επιμέλεια θα έχει ο Andreasondecks. Πάρτε την καλύτερη σας διάθεση και ανηφορίστε προς Αριστοτέλους 39 στα Κουνουπιδιανά για μια βραδιά γεμάτη στυλ, διασκέδαση και όμορφες στιγμές!

### INFO

The Day: Δευ.25/7  
The place: Κομμωτήριο POZI  
The time: 20:00  
Location: Αριστοτέλους 39, Κουνουπιδιανά  
  allinchania



## MELISSES SUMMER TOUR 2022

Όλα μοιάζουν Καλοκαίρι με τις Μέλισσες να συμμετέχουν για ακόμα μια χρονιά στα Live Events του Cabana Mare Beach Club. Όπως κάθε φορά έρχονται για να σας ξεσπιώσουν και να σας χαρίσουν μία αξέχαστη καλοκαιρινή βραδιά με την μοναδική τους εμφάνιση! Παρασκευή 22/7 το Νο.1 συγκρότημα της Ελλάδας θα σας παρουσιάσει ένα πρόγραμμα γεμάτο από τις επιτυχίες του αλλά και μοναδικές διασκευές που όλοι έχουμε αγαπήσει, ζωντανά on stage!

### INFO

The Day: Παρ. 22/7  
The Time: 19:30  
The place: Cabana Mare Beach Club  
Location: Αγία Μαρίνα  
  CabanaMareBeachClub



## ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΡΡΑΣ - ΝΙΚΟΣ ΖΩΙΔΑΚΗΣ LIVE

Κυριακή 31 Ιουλίου θα ζήσετε την απόλυτη κρυπτική και λαϊκή βραδιά παρέα με τον Βασίλη Καρρά και τον Νίκο Ζωϊδάκην! «Απ' το Βορρά μέχρι τον Νότο», λέει το άσμα και ο όρχοντας του λαϊκού τραγουδιού που το ερμηνεύει, μαζί με έναν από τους πιο αγαπημένους κρητικούς καλλιτέχνες δίνουν σάρκα και οστά στον τίτλο του τραγουδιού! Μια μουσική σύμπραξη που υπόσχεται να σας κρατήσει στις... επάλξεις, μια βραδιά φαινόμενο στο Cabana Mare Beach Club

### INFO

The Day: Κυρ. 31/7  
The Time: 19:30  
The place: Cabana Mare Beach Club  
Location: Αγία Μαρίνα  
  CabanaMareBeachClub



## #XANIA, Η ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΩΝ: THEATER UPCOMING

"Νύχτες του Ιουλίου 2022" 2 έως 30 Ιουλίου στο θέατρο κυδωνιά

"Αντιγόνη" του Σοφοκλή σε σκηνοθεσία Cezaris Grauzinis 28 & 29 Ιουλίου στο θέατρο ανατολικής ταφρου

Ο Μικρός Πρίγκιπας σε χρόνο ενεστώτα στα Χανιά στο Θέατρο Λενταριανών την Παρασκευή 29 Ιουλίου

## 10 YEARS CHANIA BEACH PARTY

Το Chania Beach Party, το μεγαλύτερο beach party της Κρήτης και ένα από τα τρία μεγαλύτερα της Ελλάδας, γιορτάζει 10 χρόνια παρουσίας.

Το CBP ετοιμάζεται για να σας χαρίσει την απόλυτη καλοκαιρινή dance εμπειρία, την Κυριακή 14 Αυγούστου στην παραλία του Sapel Hall, στην Αγία Μαρίνα Χανίων.

Την φετινή χρονιά σας ταξιδεύουμε στην "Παραλία της Εδέμ" μέσα από τοtem, γέφυρες, και ένα ειδικά διαμορφωμένο stage, ενώ όλο το concept, θα σας φέρει πιο κοντά σε ένα φυσικό σκηνικό, σε μια αξέχαστη βραδιά του Αυγούστου.

International guest djs, από Σερβία, Ολλανδία και Αγγλία, μεταξύ των οποίων οι Divolly & Markward, Renato S, D-Rashid, House Arrest, Micky Hurts, Savage X αλλά και μερικοί από τους καλύτερους djs του νησιού, εγγυώνται τη διασκέδαση σας.

Παράλληλα το Chania Beach Fashion Show παρουσιάζει σκεδιαστές μόδας όπως η Markella Riva, η Stela Po που ξεχωρίζουν διεθνώς, αλλά και παγκοσμίως γνωστές αλυσίδες, σε ένα μοναδικό highlight στη βραδιά, με γνωστά μοντέλα του νησιού.

Dancers / MCs / Freestyle Dancers / Stilt / Led Dancers / Fireshows / CO2 effects / Fireworks και πολλά ακόμα happenings πλαισιώνουν το event και υπόσχονται να σας χαρίσουν μια αξέχαστη εμπειρία.

Οι πόρτες ανοίγουν στις 19:00. Κάντε τη κράτηση σας (τηλ. 6979115513) για να απολαύσετε εσείς και η παρέα σας την πιο διασκεδαστική εμπειρία.

  chaniabeachparty

**akti**  
beach restaurant-bar

Salads  
Grill &  
Smarties

Avouzra Perwi - Mesomperi - Vrados

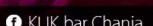
Agia Marina, Chania  
tel. kρατήσεων: 2821060694

@ aktibeach  
Akti Agia Marina

**Jose Cuervo**  
TEQUILA

**KLIK** BAR

SOURMELI 2, PALIO LIMANI.CHANIA





# ΓΙΩΡΓΟΣ ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑΚΗΣ ΣΤΡΑΤΑΚΗΣ ΤΙΤΛΟΣ

**ΤΕΤΑΡΤΗ 20 ΙΟΥΛΙΟΥ**  
18:00 - 23:00

K. ΜΑΝΟΥ 29, ΠΕΛΕΚΑΠΙΝΑ  
28210 76700 - 694 7071 837

## THE BRAND NEW IMPERIAL LOUNGE



To #imperiallounge πριν από λίγες μέρες άνοιξε τις πόρτες του και πλέον σας υποδέχεται καθημερινά στον πλήρως ανακαινισμένο χώρο του! Ένα all day cafe shisha bar στην καρδιά της πόλης, ήρθε για να γίνει το αγαπημένο coffeebreak spot σας!

Η αρχή γίνεται με το που εισέρχεσαι στον εντυπωσιακό χώρο, όπου ο πελάτης είναι στο επίκεντρο και αντιλαμβάνεται από την πρώτη στιγμή την πραγματική έννοια της λέξης "lounge".

Εκτός από αυτό όμως, είναι όπως είπαμε και all day cafe shisha bar. Αυτό σημαίνει πως αποτελεί ιδανικό προορισμό για όλη τη διάρκεια της μέρας..αλλά και τις νύχτας!

Από νωρίς το πρωί για εξαιρετικό πρωινό, συνεχίζοντας για brunch ή lunch break η απλά για να απολαύσετε τον καφέ σας με ένα ξεχωριστό γλυκό, ο ολοκαίνουργιος κατάλογος θα σας ικανοποιήσει απόλυτα.

Και όταν θα έρθει η ώρα για τις βραδινές ανησυχίες, το bar σας περιμένει για το αγαπημένο σας ποτό ή για να δοκιμάσετε κάποιο από τα signature cocktails με την υπογραφή του expert @alex.finos!

Τελευταίο και καλύτερο αφήναμε το Shisha bar, ένας παράδεισος για τους λάτρεις του ναργίλη με μεγάλη ποικιλία και με ξεχωριστές και πλούσιες γεύσεις!

Αν όλα τα παραπάνω δε σας αρκούν να το επισκεφτείτε, μια βόλτα από την Κισσάμου 122 θα σας δώσει σίγουρα κάποιο λόγο που θα γίνει το αγαπημένο σας spot!



## CASA DAY&amp;NIGHT EXPERIENCE!



Το μέρος που από την ημέρα που ανανεώθηκε είναι πραγματικά η χαρά του παιδιού, τώρα που καλοκαίρισε στον εξωτερικό του χώρο κρύβει έναν μικρό παιδικό παράδεισο! Αναφερόμαστε φυσικά στο Casa στην Όαση Βαρυπέτρου, το οποίο βρίσκεται εδώ και λίγο καιρό φιλοξενεί στην αυλή του ένα τεράστιο φουσκωτό παιδότοπο που έχει ξετρελάνει όλα τα παιδιά. Αυτό, σε συνδυασμό με τον όμορφα διαμορφωμένο χώρο που είναι ιδανικός είτε για καφέ ή κάτι δροσιστικό είτε για να απολαύσετε κάποια από τις πολλές γευστικές προτάσεις τις κουζίνας,

κάνουν το Casa must προορισμό για απόδραση από την καθημερινότητα αλλά και για...αξέχαστα παιδικά party! Αν δεν τον έχετε γνωρίσει ακόμα, αυτή είναι η ιδανική περίοδος για να το κάνετε και να γνωρίσετε από κοντά τον ιδανικό προορισμό εξόδου για το παιδί σας και εσάς!



Air Balloon
 airballoon\_rethymno
El. Venizelou 30, Rethymno
 28310 26026

 Κομμωτήριο Ρόζι



Γιορτάζουμε 30 χρόνια εμπειρίας στο χώρο της κομμωτικής και σας παρουσιάζουμε τον πλήρως ανανεωμένο μας χώρο, με ένα ξεχωριστό party.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 25 ΙΟΥΛΙΟΥ**

ΩΡΑ: 20.00



music by:



διοργάνωση:



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ 39, ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙΑΝΑ  
ΤΗΛ. 28210 96760

# CBP NEWS

## CBP presents MARKELA RIVA

Η Μαρκέλα Ρίβα, σπουδασε Σχέδιο Μόδας και εδώ και ένα χρόνο δημιουργεί τις δικές της συλλογές. Κάθε συλλογή σχεδιάζεται, τυπώνεται και ράβεται στην Ελλάδα, με σύνοχο να εκφράσει την κάθε προσωπικότητα ξεχωριστά. Κάθε δημιουργία είναι εμπνευσμένη από πολλές καθημερινές στιγμές, τα χρώματα της φύσης, τις τάσεις τις μόδας και φυσικά από τα ταξίδια που αγαπά! Δημιουργίες φτιαγμένες με αγάπη, με μια αέρινη διάθεση, ένα boho χαρακτήρα που μπορούν όμως να ταιριάζουν σε κάθε στυλ! Τόλμουσε να φορέσεις αυτό που σου αρέσει, δώσε χρώμα στην καθημερινότητα σου, τόλμουσε να είσαι ο εαυτός σου, γίνε η εμπνευστή σου! ~ be your own muse ~



## CBP presents STELLA PO.



Παρά το νεαρό της πλείσμα της έχει ολοκληρωμένες σπουδές στο Fashion Design και περισσότερα από 10 χρόνια εμπειρίας στο χώρο της μόδας. Η αγάπη της να δίνει ζωή σε υλικά και να χαρίζει χαρά σε αυτούς που φοράνε τις δημιουργίες της την έκανε να δημιουργήσει το δημιουργικό εργαστήριο της, στην πόλη της που λατρεύει τα Χανιά, μόλις το 2020. Η οργάνωση της, της επιτρέπει τη συνέπεια ως προς τους πελάτες της, ενώ η επιμονή και υπομονή της καλλιεργούν την αξιοπιστία του brand.

## CBP presents INGLOT

at your beauty service

Η INGLOT είναι το beauty brand στο οποίο «ορκίζονται» κορυφαίοι make-up artists σε όλο τον κόσμο, φημίζεται για την αξεπέραστη ποιότητα και χρωματική ποικιλία των προϊόντων που προσφέρει. Στην INGLOT μπορεί κανείς να βρει πάνω από 1.500 διαφορετικές αποχρώσεις make-up και εκατοντάδες μοναδικά χρώματα σε lipsticks και κραγιόν, σε ανταγωνιστικές τιμές. Η INGLOT βρίσκεται σε 90 χώρες με περισσότερα από 950 καταστήματα αλλά και πίσω από κάθε μεγάλη τάση, από τις διεθνείς Εβδομάδες Μόδας, μέχρι το Broadway!

To Inglot Chania Θα δώσει τη δική του ξεχωριστή πινελιά, τόσο στο Chania Beach Fashion όσο και σε όσους φίλους/ες θελήσουν να προσθέσουν μια φεστιβαλική πινελιά στην εμφάνιση τους το βράδυ εκείνο.

## CBP presents ΟΙΚΟΣ

AΡΩΜΑΤΩΝ

Ο οίκος των αρωμάτων φροντίζει για την ομορφιά την αισθητική και την προσωπική σας φροντίδα με 950+ κωδικούς τύπου αρωμάτων και πολλά ακόμα προϊόντα περιποίησης και αποστολές σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο μέσω του [www.oikosaromatona.gr](http://www.oikosaromatona.gr)

Ο Οίκος των Αρωμάτων θα είναι στο Sapel, στις 14 Αυγούστου, για να κάνει ακόμα πιο αρωματικό το μεγαλύτερο event του καλοκαιριού, χαρίζοντας συλλεκτικά δωράκια σε όσους έρθουν από νωρίς για να διασκεδάσουν. Άλλωστε όπως έχει υποσχεθεί η παραγωγή, θα είναι ένα event που θα έχει ΟΛΑ!

## PEPSI CO. supports CBP 2022



Το κορυφαίο αναψυκτικό παγκοσμίως, στηρίζει για πρώτη φορά στην ιστορία των 10 χρόνων του, το μεγαλύτερο dance event του καλοκαιριού. Η Pepsi Co. δίνει το παρόν στα γενέθλια του Chania Beach Party για να αποτελέσει την πιο δροσιστική πρόταση και το καλύτερο συνοδευτικό σε μια φαντασμαγορική βραδιά, που θα ξεκινήσει από το απόγευμα της 14ης Αυγούστου. Αυτό απλά...δετο χάνει!!!

## HELL ENERGY at CBP 2022



To Chania Beach Party, με περηφάνεια υποδέχεται για πρώτη φορά την HELL ENERGY, μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες μάρκες FMCG στον κόσμο, όπως αποδεικνύεται από την εκρηκτική επέκταση των εξαγωγών και την αυξανόμενη παγκόσμια δημοτικότητα. Η εταιρεία είναι ένας μοναδικός παίκτης στον τομέα των ενεργειακών ποτών, ο μόνος στον κόσμο που μπορεί να ισχυριστεί ότι κατέχει τη γετική θέση, καθιερωμένη μάρκα σε πολλές χώρες, το δικό της υπερσύγχρονο εργοστάσιο πλήρωσης και δοχείων ποτού αλουμινίου, δίνοντάς την απαράμιλλη στρατηγική θέση παγκοσμίως.

## CBP presents



Με ιδιαίτερη χαρά το CBP καλωσορίζει το MyDentistgr , Dr. Michalis I. Batilas και τον Dr.Michalis Batilas στους υποστηρικτές του Chania Beach Fashion 2022, μέρος του CBP, του μεγαλύτερου party του νησιού. Το #mydentistgr θα επιμεληθεί την στοματική υγειείνη των μοντέλων του CBP, αλλά και το λαμπερό χαμόγελο τους. Φέρτε και σεις το πιο πλατύ σας χαμόγελο στο μεγαλύτερο event του νησιού.



## All day cafe bar



## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠΑΝΗΣ

Ποια πόλη σ' αρέσει λίγο περισσότερο στην

Κρήτη;

Δε μπορώ να κάνω επιλογή σε πόλη της Κρήτης. Καταρχήν είμαι από το Ηράκλειο και από τα Χανιά από τη πλευρά της μπρέπας μου και τα αγαπώ και τα δύο εξίσου. Νομίζω όπου και να πας στην Κρήτη θα βρεις κάτια έχωριστα και διαφορετικά. Το λιμάνι των Χανίων είναι εξαιρετικό, τα Χανιά έχουν μοναδικές παραλίες μα απ' την άλλη είναι και τα βουνά του Ηρακλείου. Ταυτόχρονα η πόλη του Ρεθύμνου είναι μαγική, βασικά κοίταξε παρόλο που δεν είμαι από το Ρέθυμνο, μ' αρέσει φουλ η Ρέθυμνο να σου πω την αλήθεια. Άλλα ταυτόχρονα είμαι και πολύ δεμένος με το Ηράκλειο και τα Χανιά δε μπορώ να διαλέξω.

**Αν δεν ήσουν τραγουδιστής σε τι άλλο πιστεύεις θα ήσουν καλός;**

Θεωρώ ότι το πραγματικό ταλέντο σε έναν άνθρωπο είναι η ευφυΐα του. Όταν ένας άνθρωπος είναι ευφυός είναι σε πολλά πράγματα καλός ή τέλος πάντων είναι στο κόλπο. Υπάρχουν μερικά επαγγέλματα όμως που χρειάζονται πραγματικό ταλέντο, δηλαδή για να πάξεις μπάλα στο επίπεδο του Messi πρέπει να έχεις ταλέντο ή για να τραγουδάσεις σε ένα γεμάτο στάδιο ή να είσαι ένας σταρ του Hollywood ή ακόμα να είσαι ένας ιθοποιός που μπορεί να πάξει Άμλετ στο Θέατρο και να μπορείς να συγκινείς κόσμο. Το ίδιο και ένας γιατρός που αντιλαμβάνεται στιγματιά τι πρέπει να κάνει σε μια εγκείρητο. Όλα αυτά που έχουν να κάνουν με το ταλέντο έχουν να κάνουν με το δείχτη ευφυΐας, με την αντίληψη που έχει ο καθένας. Οπότε επειδή πιστεύω ότι είμαι ένα άτομο με αντίληψη θα έβρισκα πιστεύω την άκρη με ότι καταπιανόμουν.

**Έχεις ερμηνεύσει ένα μοναδικό τραγούδι σε συνεργασία με τον Πάνο Κατσιμίχα που δεν ήταν άλλο από το «αυτό που αγαπάς» Ένας στίχος που μας αγγίζει λίγο παραπάνω είναι ο εξής «Ακούς τον κόσμο γύρω που όλα τα ξέρει» Ποιες είναι οι σκέψεις σου γύρω από αυτόν τον στίχο;**

Πολλές φορές οι άνθρωποι μπαίνουν στην διαδικασία να σκεφτούν τι θα πει ο κόσμος, ενδιαφέρονται για το τι θα πουν οι γύρω τους και τελικά δε ζουν τα όνειρά τους, δε ζουν τη ζωή τους στην ουσία! Ο μεγαλύτερος πόνος είναι να μην είσαι ο εαυτός σου. Να προσπαθείς να τους έχεις όλους ευχαριστημένους είναι εγγύος για αρρώστια.

**Μια συμβουλή που σου έχουν δώσει και δε θα ξεχάσεις**

Κάποτε είχε ρωτήσει τον Μάρο Ελευθερίου τον στιχουργό

- Μάρο μου οι συνθέτες είναι καλοί ή κακοί άνθρωποι;
- Πώς το εννοείς το καλοί;
- Καλοί, γλυκούλιδες ξέρεις..
- Καλοί είναι και οι μέτριοι, το κράτησα αυτό!



## CABANA MARE PRS.GIORGOS SABANIS



Μια συνέντευξη της Ελένας Φραντζή (για την Chillin Free Press)



**Re Matto**  
Restaurant-Pizzeria

ΠΕΟ 90 Αγία Μαρίνα 153, Χανιά Κρήτης  
f Re Matto Restaurant-Pizzeria  
t.: 2821404960

## Το νέο GoHania #70 ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ!



Το GoHania #70 κυκλοφόρησε και είναι πιο δροσερό και πιο "happy" από ποτέ! Η είδηση της επίσημης κυκλοφορίας του συνοδεύτηκε από μια ξεχωριστή ανακοίνωση του Κώστα Μανιουδάκη και της Αντζελας Βακάκη.

"Να μαστε πάλι εδώ...κι αυτό το καλοκαίρι μ'ένα ολοκαίνουριο GoHania που... σα να βγήκε από τον πάγο!

Θα μου πείτε, σα να βγήκαμε από τον πάγο δεν είμαστε όλοι μας; Άλλα να, που η χειμερία νάρκη τελείωσε και ήρθε η Ανοιξη, ήρθε το Καλοκαίρι. Ήρθε επιτέλους η ώρα να χαλαρώσουμε, να βγούμε έξω, να περάσουμε καλά με τους φίλους μας, να χαρούμε τις οικογένειές μας, να βρούμε πάλι τον εαυτό μας και να θυμηθούμε τι σημαίνει, καλή διάθεση! Γι' αυτό λοιπόν ανοίξτε το νέο GoHania και ανακαλύψτε την πόλη από την αρχή, σε 300 σελίδες γεμάτες χαρούμενα και ενδιαφέροντα θέματα για τα Χανιά και το καλοκαίρι. Μαζί με το νέο GoHania #70 θα βρείτε και το νέο τεύχος του Οικοδομήν #12. Ξεφυλλίστε το και ανακαλύψτε τις εξελίξεις, πρωτότυπες λύσεις και ιδανικές προτάσεις για το χώρο σας και την καθημερινότητά σας σ' αυτόν. Καλό διάβασμα και καλή... διάθεση!

Κώστας - Αντζελα

Εμείς να ευχηθούμε να είναι καλοτάξιδο και να χαρίσει στιγμές ξεγνοιασιάς σε χιλιάδες αναγνώστες!



## Co-ords

By Katerina Pathiakaki

Ξέρω σίγουρα κάποιες μέρες της εβδομάδας αναρωτιέσαι τι να φορέσω σήμερα???

Σετ η πιο super λύση για να έχεις ένα καλόγουστο outfit...

"co-ordinate" σημαίνει «συνδυάζω» και αναφέρεται στα ρούχα-σετ. Τα co-ords ήταν μία από τις μεγαλύτερες τάσεις της δεκαετίας του '50, υποστηριζόμενη από γυναίκες που ήθελαν κάθε φορά να δημιουργήσουν πολύ θηλυκά σύνολα.

Τα γυναικεία σετ ρούχων αποτελούν έναν εύκολο τρόπο να ντυθείς και φυσικά να ξεκινήσεις όμορφα και στιλάτα την ημέρα σου. Χρειάζεται λίγη προσπάθεια όσον αφορά το στιλιστικό κομμάτι και σου δίνουν μεγάλες δόσεις χαράς, για να συνεχίσεις να νιώθεις όμορφα μέσα στα ρούχα σου!

Πάντα υπάρχουν κάποιοι μικροί κανόνες όσον αφορά τα σέτ και τι να προσέξεις.

Αρχικά πρόσεξε τίς υφές και τα χρώματα να είναι ίδιες, καθώς επίσης τα μοτίβα στο σύνολο. Με μία αναδρομή στα '90s μπορούμε εύκολα να το παρατηρήσουμε, αφού αγαπήθηκε από πολλές γυναίκες μιας και αποτελεί μια ακρως stylish πρόταση.

Για να απογειώσεις το style σου, δώσε έμφαση στα αξεσουάρ. Βάσον του χρωματικού πίνακα και των κανόνων της χρωματολογίας που έχουμε αναλύσει σε προηγούμενα τεύχη, μπορείς να καταλάβεις ότι οι αντιθέσεις, αλλά και οι συνέχεια ίδιων αποχώρεις είναι δημιουργούν ένα ολοκληρωμένο σύνολο.

Έχε στο νου σου να κλέβεις από τις χρωματικές λεπτομέρειες των μοτίβων που διαθέτει το σέτ και να τις τοποθετείς στα αξεσουάρ σου.



Είτε συνδυάσεις φούστες ή σορτς με ασορτί crop tops, είτε φαρδιές παντελόνες με bralettes, είναι ένα outfit που μπορεί να φορεθεί όλες τις ώρες και σε διαφορετικές περιστάσεις – από τις casual βόλτες μέχρι και σε κάποιο γάμο ή βάπτιση.

Δημιούργησε co-ords και θα με θυμηθείς όταν όλοι θα θαυμάζουν το πόσο όμορφη δείχνεις !!

Έως την επόμενη φορά να χρωματίζεται τις μέρες σας με στυλ

#yourstylepath

By Katerina Pathiakaki

[f Casa Chania](#)

[casa.chania](#)

ΟΑΣΗ ΒΑΡΥΠΤΕΡΟΥ

2821 032905

## TRAVEL LIST



Αυτή την εποχή που όλοι φεύγουν ή ετοιμάζονται να φύγουν για ταξίδι, έρχονται και μας ρωτούν εάν έχουμε κάποια λίστα με τα πράγματα που παίρνουμε εμείς, ώστε να δουν εάν έχουν παραλείψει κάτι. Η αλήθεια είναι μετά από τόσα Mega Test με το MOTO (από το 2003 ζωή να 'χουμε'), και άπειρες στιγμές που μας έχει λείψει κάτι σημαντικό, έχει συσσωρευτεί μία εμπειρία που πλέον είναι σχεδόν αλάνθαστη. Προσοχή στο «σχεδόν», πάντα υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης.

Δεν θα σας πούμε πόσα σώβρακα, μπλούζες, παντελόνια και κάλτσες θα πάρετε, αν και στατιστικά είναι βέβαιο ότι στην πραγματικότητα χρησιμοποιούμε περίπου τα μισά. Θα επικεντρωθούμε σε άλλα πράγματα που ίσως κάποιοι να μην έχετε σκεφτεί. Όπως για παράδειγμα τις αυτοσπίδες: για μένα είναι τόσο σημαντικές όσο το κράνος. Κατά κύριο λόγο με ξεκουράζουν από το βουτό του αέρα στην εθνική, αν και εξίσου σημαντική αποστολή επιτελούν στο να μειώσουν το ροχαλπό του συγκάτοικου στη σκηνή, το οποίο ξυπνάει βοσκό στο απέναντι βουνό. (Τip: εάν χρησιμοποιείτε ενδοσυνεννόηση, δοκιμάστε να φορέστες αυτοσπίδες και απλώς να δυναμώσετε την ένταση στα ακουστικά). Τα αδιάβροχα είναι οπωσδήποτε στη λίστα μου, ελαφριά και διαπνέοντα όσο γίνεται, μαζί ένα σετ γκέτες εάν φοράω τις διάτρητες και όχι τις αδιάβροχες μπότες μου. Στην τσάντα μου έχω πάντοτε ένα πολυεργαλείο με κοφτερό μαχαίρι (για να κλέβω φρούτα από τα χωράφια), ένα σετ δεματικά, ένα ρολό duct tape, ένα κιτ επικευτής ελαστικών και ένα μικρό κομπρεσεράκι. Γενικά δεν λες ότι πιάνουν τα χέρια μου, όμως τα παραπάνω με έχουν κάνει μάγκα πολλές φορές. Ενας φακός κεφαλής είναι απώριστος σύντροφός μου, όπως επίσης και ένα μαντήλι τύπου Buff που προστατεύει το λαιμό μου από τα γ@μ@έντομα και τον ήλιο. Τέλος, last but not least, πάντα κρατάω μισό κιλό ανάμεικτου ξηρούς καρπούς (ωμούς και ανάλατους) και λίγες μπάρες με όσο λιγότερο ζάχαρη γίνεται. Ξεχνάω κάτι:

Κισσάμου 98 T. 28210 74730 fb.Gas Motorsport Culture [www.gasmoto.gr](http://www.gasmoto.gr)

gasologies

ZODIA

**Κρίος:** Μπορείς να καταφέρεις πολλά, αρκεί να θυμάσαι πως καλείσαι να βοηθήσεις πρόσωπα που θα σε χρειαστούν. Από την Πέμπτη είναι οι πιο βοηθητικές πημέρες για να προσεγγίσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει. Βρίσκεσαι άλλωστε σε μια πιο εεώστρεφη περίοδο στην οποία πιο σημαντική προτεραιότητα, έτσι θα πρέπει να φανείς περισσότερο διαλλακτικός, καθώς οι καταστάσεις μεγεθύνονται στο κεφάλι σου.

**Ταύρος:** Στο ξεκίνημα της εβδομάδας φίλοι είναι κοντά σου, ενώ την Παρασκευή και το Σάββατο πρωταγωνιστείς στις εξελίξεις. Δεξές υπομονή και κατανόηση. Είσαι όμως σε μια περίοδο που τα πρωσωπικά είναι σημαντική προτεραιότητα, έτσι θα πρέπει να φανείς περισσότερο διαλλακτικός, καθώς οι καταστάσεις μεγεθύνονται στο κεφάλι σου.

**Δίδυμοι:** Εβδομάδα που φέρνει διαφωνίες και φιλονίκες στο κοντινό σου περιβάλλον, αλλά στο τέλος βρίσκεις λύσεις. Είσαι στο επίκεντρο των εξελίξεων και κάνεις τη φωνή σου να ακουστεί. Φρόντισε λοιπόν να πεις αυτά που πρέπει και να δειξείς τη δύναμή σου. Γενικότερα όμως περνάς σε ένα διάστημα μεγαλύτερες εξωστρέφειας, στο οποίο διορθώνεις λάθος.

**Καρκίνος:** Δρομολογείς τις κινήσεις σου και βρίσκεις υποστήριξη σε τομείς που νιώθεις ότι τη χρειάζεσαι, βεβαιώσου όμως ότι κάνεις τις σωστές επιλογές. Μολονότι η ερωτική σου διάθεση είναι αυξημένη, πρόδεεις τις κινήσεις σου γιατί παρασύρεσαι σε λάθος.

**Λέων:** Αυτή η εβδομάδα μοιάζει να σε παρασύρει σε παρακινδυνεύμενές κινήσεις και αντιπάλοτές, ειδικάν ανέχεις γεννηθεί αρχές Αυγούστου. Μέχρι την προηγούμενη εβδομάδα ήσουν σε περίοδο που κάτι περίμενες να συμβεί, αλλά δεν ήταν έτοιμο ακόμα. Όμως αλλάζει το τοπίο, αυξάνοντας τη γοντεία σου και φέρνοντας σημαντικές ευκαιρίες!

**Παρθένος:** Η εβδομάδα αυτή είναι ανάμεικτη για σένα, καθώς από την μια υλοποιείς τους στόχους σου κάρη σε συνεργασίες, όμως χρειάζεται και προσοχή, ποιο δείχνεις την εμπιστοσύνη σου. Κινέσαι σε μια ποιο εσωστρεφή φάση στα προσωπικά που κάτι ετοιμάζεται αλλά θέλει χρόνο.

**Ζυγός:** Η εβδομάδα αυτή έχει πολλές δυνατότητες, και εστιάζεις πολύ στους στόχους σου. όμως δεν θα πρέπει να κάνεις βιαστικές κινήσεις. Όμως σε βοηθά να προσεγγίσεις καλύτερα τα ζητήματα καρδιάς, κάρη στην συνδρομή των φίλων σου. Κάποιες φίλικές σου σχέσεις όμως περνούν από δοκιμασία... Μήπως κάποιοι κύκλοι πρέπει να κλείσουν;

**Σκορπίος:** Πιεζόσαι από τις απαιτήσεις των άλλων απέναντι σου και δεν αποκλείεται να γίνεις αποδέκτης σκληρών συμπεριφορών. Γενικότερα κάνεις αλλαγές στη ζωή σου, αφήνεις όμως στην άκρη τα προσωπικά. Σταδιακά αποσυμπίεζεται η πίεση που όλο αυτό τον καιρό αισθανόσουν στον τομέα της καριέρας, πρόσεκες όμως τα έξοδα.

**Τοξότης:** Η εβδομάδα αυτή φέρνει αρκετές επαφές, μετακινήσεις, συμφωνίες, ενώ γενικότερα είσαι σε μια περίοδο που έχεις όρεξη να κυρεύεις τους στόχους σου. Είσαι ζωρός και ενεργητικός, αρκεί να βλέπεις καθαρά! Άνοιξε τους ορίζοντές σου! Οι ευκαιρίες για να προσεγγίσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει αυξάνονται κατακόρυφα.

**Αιγόκερως:** Μια βοηθητική εβδομάδα στο σύνολό της, αρκεί να μην εμπλακείς σε... ενέργειες που δεν είσαι εντάξει απέναντι στους άλλους, καθώς μπορεί να βγεις ζημιέμενός/η. Από την Τετάρτη ασχολείσαι περισσότερο με τα αγαπημένα σου πρόσωπα.

**Υδροχόος:** Αυτή η εβδομάδα μην αφήσεις να βγει στην επιφάνεια η σκληρή και απόλυτη πλευρά σου. Το μόνο σίγουρο είναι πως θα γκρεμίσεις γέφυρες που ήδη έχεις κτίσει με κόπο. Μπαίνεις σε μια περίοδο που ευνοεί το σόου σου είναι ήδη σε σχέση, όσο και τους ελεύθερους. Από την Κυριακή επίσης έρχεσαι πιο κοντά στα αγαπημένα πρόσωπα, αλλά και στο άτομο που σε ενδιαφέρει.

**Ιχθύς:** Η εβδομάδα σε καλεί να δειξείς υπευθυνότητα και εργατικότητα, χωρίς όμως να αφήνεις την υγεία σου σε δεύτερη μοίρα. Την Πέμπτη καλείσαι να στηρίξεις ένα πρόσωπο του κοντινού σου περιβάλλοντος που σε χρειάζεται, γενικότερα όμως έχεις ανάγκη από ένα πρόσωπο που θα στηρίξει τη βήματά σου και θα σου δείξει έμπρακτα πως σε νοιάζεται.



#numero

**Μίλτος Τεντόγιου:** Ενα παιδί... χρυσάφι  
1 του έλειπε, αυτό στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ανοιχτού και το πήρε κι αυτό. Εστω κι αν στο φινάλε αντί για χρυσό, ήταν αργυρό.

Ο Γρεβενώτης πρωταθλητής του μήνου, στα 24 του χρόνια έχει κατακτήσει ήδη τα πάντα. Ήταν κοντά στο να γίνει ο εν ενεργεία κάτοχος και των 5 μεγάλων τίτλων, κάτι που στη στήρση του Κινέζου Βανγκ στο τελευταίο άλμα.

Θα έχει όμως την ευκαιρία ο Μίλτος να το πετύχει αυτό του χρόνου στη Βουδαπέστη. Προς το παρόν, πρόσθεσε άλλο ένα μετάλλιο στην πολύσυρτη στήρση του, καθώς περιλαμβάνουν τον καλύτερο έλεγχο του διαβήτη, την πρόληψη των καρδιακών παθήσεων, τη μείωση της υπέρτασης καθώς και διαφόρων ανωμαλιών του νευρικού οστών κατά τη γέννηση. Έχει χαμηλό περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, χοληποτερήν και αλατί. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών και φοιλικού οξείου. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε καροτενοειδή και βιταμίνη C, κρατά την κακή χοληποτερίνη σε σταθερά επίπεδα και βοηθά την κυκλοφορία του οίματος στον οργανισμό. Επίσης είναι πλούσιο σε βιταμίνη B. Θρεπτικά συστατικά, όπως η θειαμίνη και η νιασίνη. Η θειαμίνη είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας των νεύρων. Η ανεπάρκεια της νιασίνης από τον οργανισμό μας οδηγεί στην πελλάγρα. Το καλαμπόκι περιέχει τέλος εξαιρετικά μεγάλες ποσότητες μαγνησίου, σιδήρου και φώσφορου.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ διατροφής  
Το καλαμπόκι μας συνακ, το καλαμπόκι!

Το καλαμπόκι είναι ένα από τα πιο δημοφιλή σιτηρά παγκοσμίως και αποτελεί τη βασική τροφή σε πολλές χώρες. Τα οφέλη του καλαμποκιού για την υγεία είναι πολλά και περιλαμβάνουν τον καλύτερο έλεγχο του διαβήτη, την πρόληψη των καρδιακών παθήσεων, τη μείωση της υπέρτασης καθώς και διαφόρων ανωμαλιών του νευρικού οστών κατά τη γέννηση. Έχει χαμηλό περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, χοληποτερήν και αλατί. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών και φοιλικού οξείου. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε καροτενοειδή και βιταμίνη C, κρατά την κακή χοληποτερίνη σε σταθερά επίπεδα και βοηθά την κυκλοφορία του οίματος στον οργανισμό. Επίσης είναι πλούσιο σε βιταμίνη B. Θρεπτικά συστατικά, όπως η θειαμίνη και η νιασίνη. Η θειαμίνη είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας των νεύρων. Η ανεπάρκεια της νιασίνης από τον οργανισμό μας οδηγεί στην πελλάγρα. Το καλαμπόκι περιέχει τέλος εξαιρετικά μεγάλες ποσότητες μαγνησίου, σιδήρου και φώσφορου.



RSV: 6986995095

MΕΛΙΣSES  
SUMMER TOUR 2022  
FRIDAY 22.07 STARTS AT 19:30

max 100.2

BELUGA  
THE NOBLE VODKA

CABANA MARE beach club

ΚΥΡΙΑΚΗ

31.07

ΕΝΑΡΞΗ 19:30

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΡΡΑΣ

ΝΙΚΟΣ ΖΩΪΔΑΚΗΣ

ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ: 6986995095

max 100.2

**SUMMER**

DESTINATION



BEACH BAR RESTAURANT

Welcome to  
**THE PLACE OF  
ENJOYMENT**

Agia Marina - Chania - Crete

**Red**  
**Havana**  
PREMIUM



REDHAVANA.COM

**DAY &  
NIGHT**

9.00am to 1.00am