

# CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #737

WEEK: 15/12-29/12

🌐 [chilloutnews.gr](http://chilloutnews.gr)

📌 Chillin Free Press

📷 [chillinpress](#)

✉ [chilloutnews@hotmail.com](mailto:chilloutnews@hotmail.com)

📷 [livmusicstage](#)

📌 LIV

# LIV

MUSIC STAGE

PREMIER NIGHT

ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΓΟΝΙΑΔΗΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΟΛΙΑΔΗΣ

ΤΕΤ. 15/12

ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 111, ΧΑΝΙΑ | RES.6945241837

15/12/2021

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 ΑΛΛΑΓΕΣ ΗΜΕΡΑΣ Ή ΩΡΑΣ, ΟΠΩΣ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Ή ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #737

WEEK: 15/12-28/12

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

## #EDITOREAL #Μισοάδειο-ή-μισογεμάτο;

Ας βάλουμε τα πράγματα στη σωστή τους βάση! Προς το παρόν τα φετινά Χριστούγεννα δε θυμίζουν σε τίποτα τα περυσινά, αν φυσικά δεν αλλάξει κάτι τις επόμενες μέρες. Φέτος κυκλοφορούμε στα μαγαζιά, χωρίς click away και click inside και ότι άλλο παλαβό ζήσαμε. Φέτος τα κέντρα διασκέδασης είναι ανοιχτά, έστω και για εμβολιασμένους και ο νέος χρόνος δε θα μας βρει με τις πιτζάμες αγκαλιά με ένα μπουκάλι ούισκι, να βλέπουμε το Ρέμο στο Μεγα.

Αν δούμε λοιπόν το ποτήρι μισογεμάτο έχουμε επιστρέψει σε μια μερική κανονικότητα και αν επαληθευτούν όσα λέγονται για την «Ομικρον» ίσως να πλησιάζουμε στο τέλος αυτής της περιπέτειας, κάτι που ευχόμαστε όλοι, μιας και αυτό που ζήσαμε θα'χουμε να το θυμόμαστε.

Σε ότι αφορά το δικό μας μισογεμάτο μπουκάλι που λέγετε Chillin, μπορώ να πω ότι τα φετινά Χριστούγεννα είναι πολύ καλύτερα από τα προηγούμενα. Γίναμε καλύτεροι, φροντίσαμε πολύ το αδερφάκι μας το chilloutnews.gr και ανανεώσαμε πολύ τα τεύχη μας, αναδεικνύοντας και μια πιο girly διάθεση που τόσο έλειπε. Από το σημερινό κίόλας τεύχος τυπώνουμε ακόμα περισσότερα αντίτυπα και ανοίγουμε διαρκώς νέα σημεία διανομής.

Ναι...είμαστε ενθουσιασμένοι, το βλέπουμε μισογεμάτο το ποτήρι και ευχόμαστε και όλοι εσείς να βλέπετε τη ζωή με χαμόγελο και αισιοδοξία που τόσο μας έλειπε τα προηγούμενα χρόνια. Merry Xmas everyone!



## DON'T WATCH

### The Black Bachelor



Το franchise συνεχίζει την... παράδοση των κακών ταινιών, οι οποίες αποτελούν ουσιαστικά copy-paste σε "αστεία" τόσο των προηγούμενων όσο και πολλών ταινιών, ενώ η προσπάθεια να γίνει κάπως παρωδία τρόμου ή θρίλερ (ανάθεμα αν ξέραμε) αποτυγχάνει παταγωδώς. Για μια ακόμα φορά μια Ελληνική κωμωδία πέφτει στην παγίδα των ευκολιών και παρακολουθούμε μια από τα ίδια, αλλά δυστυχώς με πολύ χειρότερο τρόπο, σε μια προσπάθεια που θα μπορούσε να ψυχαγωγήσει το κοινό αλλά, ούτε καν αυτό κάνει. Η ταινία δεν είναι μόνο ότι δεν έχει πλάκα ή δεν προσφέρει αστείες στιγμές, είναι ότι ξεχνάει κάτι βασικό. Να γίνει... ταινία. Σενάριο, σκηνοθεσία, εικόνα, ήχος και ήθοισοί πάνε... περίπατο.

Είναι τραβηγμένη από τα μαλλιά, γεμάτη από filler σκηνές που δεν βγάζουν νόημα μεταξύ τους, με αισθητική που δεν είχαν βιντεοκασέτες στα τέλη των 80s και δεν συγκεντρώνει κάποιο ενδιαφέρον ούτε για κάποιον από τους χαρακτήρες, ούτε για την εξέλιξη της ιστορίας, η οποία απουσιάζει.



## ANIMALS PROFILE

Πώς να βοηθήσεις το κατοικίδιο σου να περάσει όμορφα τις γιορτές #1



Οι διακοπές των Χριστουγέννων είναι μια εποχή που τα κατοικίδια ζώα μπορούν να εκτεθούν σε κινδύνους. Πρέπει να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός/ή κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, καθώς θα υπάρχουν νέες εικόνες και μυρωδιές, ήχοι και άγνωστα ερεθίσματα. Δες τι να προσέξεις για να αποφύγεις τα προβλήματα υγείας για το φιλαράκι σου.

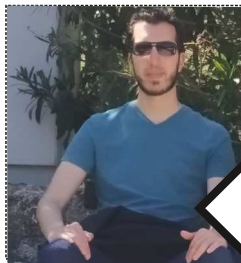
### Προσοχή στις ακατάλληλες τροφές

Κατά τη διάρκεια των διακοπών, υπάρχουν κάθε λογής καλούδια, τα οποία είναι πειρασμοί για τον καλό σας φίλο. Σοκολάτα, ωμή ζύμη ψωμιού, καρύδια, κρεμμύδια, ξυλιτόλη ακόμα περισσότερο, μπορούν να προκαλέσουν μεγάλα προβλήματα, εάν το κατοικίδιο ζώο σας τα καταπιεί, αναφέρει ο γιατρός Jason Nicholas, συγγραφέας του βιβλίου "101 βασικές συμβουλές που πρέπει να ακολουθήσω για ένα ευτυχισμένο, υγιές και ασφαλές σκυλό".

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)  
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

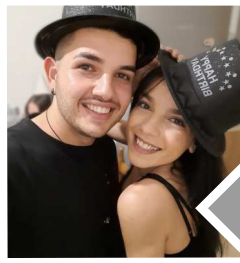
PETWORLD  
CHANIA

#BESTOFFB



### #Giorgos Chatzetaourakis

Ο απέναντι στόλισε το μπαλκόνι του και έβαλε και λείζερ και κάθε βράδυ στο κρεβάτι είμαι σε το Σπανούλη όταν εκτελούσε βολές στο ΟΑΚΑ



### #Thanos Di-Vita

Κορίτσια από ένα σημείο και μετά δε λέγεται make up αλλά πλαστοπροσωπία και απάτη και εξακολούθησε και διώκεται ποινικά



### #Bledi Sadrija

-Πηγαίνω για τσιγάρα  
-Με τέτοιο κρύο με Γιάννη; Βάλε ένα κασκόλ έστω  
-Έχω στη βαλίτσα



### #Amara Aligianni

Υπέροχος ο καιρός πάντως. Κάθε 2 ώρες και μια άλλη εποχή του χρόνου.



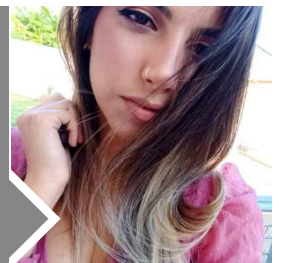
### #Alexandros Terezakis

Για να ψηφίσεις πρόεδρο για το ΠΑΣΟΚ πληρώνεις 3 ευρώ και δεν κερνάνε ούτε καφέ ελληνικό...Στο παλιό ορθόδοξο ΠΑΣΟΚ θα είχε απεριόριστο ποτό,φαγητό και 3 χορεύτριες στα πόδια σου..



### #Georgina Koutsou Koutsou

Αποφασίσαμε με τον πατέρα να φτιάξουμε ένα μίνι γυμναστήριο στο υπόγειο και τελικά φτιάξαμε μια ψιστοριά



Κτιστάκη 9 Χανιά  
facebook Instagram

Οπτικά Μπερτάκη Καραϊσκάκη 42 || 282112264  
bertaki.optics

## ΤΟ BRAS ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΚΑΙ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΕ ΓΙΟΡΤΙΝΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ!

Το Bras ξεκινάει να μπαίνει σε γιορτινούς ρυθμούς και ανεβάζει στροφές στη διασκέδαση! Τετάρτη όπως και τις προηγούμενες γίνεται η αρχή με "BarStars - Karaoke" βραδιά με τραγούδι και διασκέδαση για όλους και τον Stathis Ioannou on decks, Κάθε Πέμπτη τα σπάμε λαϊκά με τον Valentino full Band, κάθε Παρασκευή η μέρα αυτή ανήκει στους ανεπανάληπτους FreakTones την House band του Bras, κάθε Σάββατο ο Μάνος Μαλαξιάνακας με νέο πρόγραμμα και τρελά κέφια σας υποδέχεται, ενώ κάθε Κυριακή ο Σταύρος Λαμπρόπουλος, μία από τις καλύτερες φωνές της Κρήτης, για 2η σαιζόν σας διασκεδάζει με mainstream, non stop επιτυχίες!!

INFO  
The Day: Τετ. - Κυρ.  
The Time: 20:00  
Location: Επιμενίδου 2  
Bras de Freres



## LIV MUSIC STAGE GRAND OPENING: ΓΟΝΙΔΗΣ - ΧΟΛΙΔΗΣ LIVE

Έπειτα από αρκετά χρόνια, τα Χανιά υποδέχονται ένα εντυπωσιακό LIVE MUSIC STAGE που θα φιλοξενήσει μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα της Ελληνικής μουσικής σκηνής. Το LIV music stage ανοίγει τις πόρτες του και σας υποδέχεται με κάθε επισιμότητα τη Τετάρτη 15 Δεκεμβρίου, υποδεχόμενο στην πρεμιέρα του, τον ένα και μοναδικό ερμηνευτή, συνθέτη και στιχουργό Σταμάτη Γονίδη και τον σπουδαίο ερμηνευτή Χρήστο Χολιδή! Τα υπόλοιπα από κοντά! Time to "LIV" the other side of nightlife...

INFO  
The Day: Τετ. 15/12  
The Time: 23:00  
Location: Ελευθερίου Βενιζέλου 111  
LIV music stage



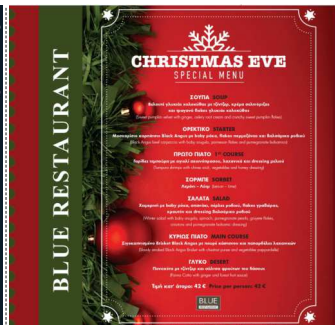
**Η LIVE ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ!**  
Το εντυπωσιακό LIVE MUSIC STAGE της Ελευθερίου Βενιζέλου 111 δε μένει μόνο στο opening, αλλά σας περιμένει και Παρασκευή, Σάββατο αλλά και Κυριακή μεσημέρι από τις 2 με κρύα πιάτα για να απολαύσετε ένα μουσικό σχήμα που σίγουρα θα λατρεύετε! Ερχόμενοι από τις πίστες της Αθήνας, οι Ειρήνη Μίνου, Πάνος Πλετζας, Βασίλης Ιανός, Γιώργος Βαγενά και Ελευθερία Αγαπάκη θα σας κάνουν να αγαπήσετε ξανά τις live βραδιές!

INFO  
The Day: Παρ. - Κυρ.  
The Time: 23:00 / 23:00 / 14:00  
The place: LIV Music stage  
Location: Ελ. Βενιζέλου 111  
LIV Music stage



**THE JAR CAFE: CHRISTMAS PARTY**  
Και τις γιορτές, το The Jar Cafe σας υποδέχεται με Χριστουγεννιάτικη διάθεση. γιορτινή ατμόσφαιρα και πολλές εκπλήξεις. Ένα μοναδικό party σας περιμένει στο γνωστό σημείο συνάντησης στην Ανδρέα Παπανδρέου 70 με ξεχωριστό καλεσμένο τον Dj Spiro Bobolaki. Παρ.24/12 14:00 θα έχετε την ευκαιρία να διασκεδάσετε και να ξεφαντώσετε στο The Jar Cafe με αγαπημένες μουσικές και ατελείωτο κέφι σε ένα άκρως γιορτινό απόγευμα...σκέπτεστε κάτι καλύτερο;;

INFO  
The Day: Παρ.24/12  
The place: The Jar Cafe  
The Time: 14:00  
Location: Ανδρέα Παπανδρέου 70  
The Jar\_cafe



**BLUE RESTAURANT CHRISTMAS EVE SPECIAL MENU:**  
Και φέτος τις γιορτές, το BLUE Restaurant σας υποδέχεται με Χριστουγεννιάτικη διάθεση, γιορτινή ατμόσφαιρα και ένα special menu για την Παραμονή των Χριστουγέννων που πραγματικά αξίζει να το δοκιμάσετε! Παρασκευή 24/12 όλη η ποιότητα και η φαντασία που συνοδεύει τις γευστικές δημιουργίες του αγαπημένου προορισμού για φαγητό στην Ελ. Βενιζέλου 142, συνδυάζεται με περίσσια αγάπη και γιορτινό πνεύμα και το αποτέλεσμα αυτόν είναι ένα μενού που θα κάνει τα Χριστούγεννά σας αξέχαστα!  
Τηλ. κρατήσεων: 282 10 59 198

INFO  
The day: Παρ.24/12  
The place: BLUE Restaurant  
Location: Ελευθερίου Βενιζέλου 142  
mplerestaurantchania



**DISCO REVIVAL - ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΗΣ ΝΤΙΣΚΟ**  
Σας έχει λείψει η εποχή της DISCO; Είστε λάτρης της μουσικής των 80s; Το ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ hall θα μεταμορφωθεί σε ΝΤΙΣΚΟΤΕΚ της δεκαετίας του 70 & 80 και θα ζήσουμε ένα δυνατό party αναμνήσεων με ένα πρόγραμμα που ετοιμάσαμε πολύ μεράκι ο Στάθης Ιωάννου. Στην κονσόλα : Stathis Ioannou (με πρόγραμμα αποκλειστικά από τα 70s & 80s)  
Θα υπάρχει δυνατότητα για δείπνο με στάνταρ μενού για όσους το επιθυμούν αλλά μόνο με κράτηση. Dinner music starts 21.00 (ακουστικό πρόγραμμα) Το χορευτικό πρόγραμμα ξεκινάει στις 22.30 με μεγάλη πίστα. Δυνατότητα κρατήσεων τραπεζιού και για ποτό μόνο , για όσους το επιθυμούν. Τηλέφωνα κρατήσεων: 282 106 1196 / 6942 209209/6977432111

INFO  
The Day: Σαβ. 25/12  
The Time: 21:00  
The Place: Πορτοκάλι hall  
Location: Πλατανιάς  
portokalihalh



**ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΣΗΣ LIVE: ΓΥΜΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ**  
Ο Δημήτρης Μπάσης, γνήσιος λαϊκός τραγουδιστής, με πάθος και αυθεντικότητα, συναντά στην σκηνή του «Μίκης Θεοδωράκης» τον βιρτουόζο κιθαριστή και συνθέτη Μανόλη Ανδρουλιδάκη σε ένα απαιτητικό ρεσιτάλ για φωνή και κιθάρα. Τραγούδια "γυμνά", ντυμένα μοναδικά με τη φωνή του Δημήτρη και την κιθάρα του Μανόλη συνθέτουν ένα ακουστικό ρεσιτάλ που θα μας ταξιδέψει σε γνώριμες μελωδίες μεγάλων Ελλήνων δημιουργών όπως ο Μίκης Θεοδωράκης, ο Σταύρος Σαρκάσος, ο Μάνος Χατζιδάκις, ο Μίμης Πλέσσας, ο Γιάννης Σπανός κ.ά.

INFO  
The Day: Τρι. 28/12  
The Time: 19:00  
The place: Θέατρο «Μίκης Θεοδωράκης»  
Θέατρο Μίκης Θεοδωράκης



## ΝΥΧΤΕΣ ΣΤΟ ΕΓΧΟΡΔΟ



f Εγχορδο

## LAMPROPOULOS AT BRAS



f Bras de Freres

@ brasdefreres

## ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Ο Οίκος των Αρωμάτων



Η χαρά είναι δώρο που μοιράζεται... Έτσι, καθώς περιμένετε τα Χριστούγεννα, βρείτε το τέλειο δώρο για τα αγαπημένα σας πρόσωπα!

Και τι καλύτερο από ένα ξεχωριστό άρωμα σετ με τα αντίστοιχα προϊόντα περιποίησης σώματος ή αρωματικό χώρου που θα συνοδεύσει τις μέρες των γιορτών και θα γίνει το πιο όμορφο και αρωματικό σημάδι για την νέα χρονιά;

Η ομάδα μας είναι πάντα εδώ για να σε βοηθήσει να βρεις το τέλειο δώρο, ανάμεσα σε 850+ τύπου αρώματα, προϊόντα περιποίησης και αρωματικά χώρου Eau de Parfum PLUS!

282 15 03736 & 6936 605080

στείλε μας #inbox

Για ηλεκτρονικές παραγγελίες επισκεφθείτε το eshop μας: [www.tospititourarwmatos.com](http://www.tospititourarwmatos.com)

Μυλωνογιάννη και Κριάρη γωνία, Χανιά

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

f Ο Οίκος των Αρωμάτων

@ oikostonarwmatwn

## Nikos Lianopoulos

IT IS A MANS WORLD

ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ 21-22

ΔΕΥΤΕΡΑ. 13.12 09.00 - 15.00

ΤΡΙΤΗ. 14.12 10.00 - 20.00

ΤΕΤΑΡΤΗ. 15.12 09.00 - 15.00

ΠΕΜΠΤΗ. 16.12 10.00 - 20.00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ. 17.12 10.00 - 20.00

ΣΑΒΒΑΤΟ. 18.12 09.00 - 15.00

ΚΥΡΙΑΚΗ. 19.12 09.00 - 15.00

ΔΕΥΤΕΡΑ. 20.12 09.00 - 15.00

ΤΡΙΤΗ. 21.12 10.00 - 20.00

ΤΕΤΑΡΤΗ. 22.12 10.00 - 20.00

ΠΕΜΠΤΗ. 23.12 10.00 - 20.00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ. 24.12 10.00 - 18.00

ΠΑΡ.ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ. 25.12 ΚΛΕΙΣΤΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ. 26.12 ΚΛΕΙΣΤΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ. 27.12 09.00 - 15.00

ΤΡΙΤΗ. 28.12 10.00 - 20.00

ΤΕΤΑΡΤΗ. 29.12 10.00 - 20.00

Merry Christmas



📍 ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΟΥ 43 (ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΡΙΑΝΩΝ, ΧΑΝΙΑ)

f Nikos Lianopoulos men's world

@ nikos.lianopoulos

☎ PANTEBOY:28210 44190

It's beginning to...  
smell a lot like  
Christmas...



Μυλωνογιάννη & Κριάρη(γωνία)

## "More is more and less is a bore"

It's a ho ho ho time of the year

By Katerina Pathiakaki

Η αγαπημένη εποχή μικρών και μεγάλων επιτέλους έφτασε! Λαμπιόνια, στολίδια, γιορτινή διάθεση υπάρχει στην ατμόσφαιρα. Η χαρά η αγάπη και το πάθος θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν με ένα χρώμα. Το κόκκινο "που ποτέ δεν βγαίνει απ' την μόδα των Χριστουγέννων". Ήταν πάντα ένα από τα χρώματα που συνδέονται με το χρώμα των ρούχων του Αϊ Βασίλη. Για την ψυχολογία των χρωμάτων εγείρει τις αισθήσεις, ενώ είναι το κατεξοχήν χρώμα που τραβάει την προσοχή, ξυπνάει τα συναισθήματα και κάνει το άτομο να εκφράζει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Για να δείχνει όμως εντυπωσιακό το κόκκινο πρέπει να ξέρεις πως να το φορέσεις!

Όλες θέλουμε να νοιώθουμε λίγο άγιο Βασιλλήνες αυτές τις μέρες και οι ψηλές κόκκινες μπότες είναι εδώ για να τονίσουν τη θηλυκότητα σου και να προκαλέσεις ενδιαφέρον. Ταυριάζουν απόλυτα με το μαύρο και το γκρι. Ετσι θα σου τις πρότεινα με ένα total black outfit η και ακόμα φόρεσε ένα μαύρο δερμάτινο, ψηλόμεσο παντελόνι με ένα λευκό πουκάμισο. Για extra style το γκρι καρό σακάκι θα απογειώσει την εικόνα σου!

Συνδύασε επίσης τις over the knee boots με μάξι φόρεμα με σχίσμο ή από ημιδιάφανο ύφασμα και ψυχεδελικά prints και χώρεψε στους ρυθμούς των 70s.

Το 1970 έφερε επανάσταση στη γυναικεία μόδα. Εμπνέει τις τάσεις από το καλοκαίρι 2021 και πριν την αποχαιρετήσουμε αξίζει να κάνουμε μια μικρή αναφορά στα key items που αποδίδουν αυτό το vintage αποτέλεσμα τονίζοντας τις τότε διασκεδαστικές τάσεις. Το mix & match χρωμάτων και prints, τα co-ord σετ σε groovy prints, τα πολύχρωμα και φανταχτερά ρούχα έρχονταν σε αντίθεση με τα πιο απλά και φυσικά χτενίσματα. Ανάπτυξε τη δική σου αισθητική, χρησιμοποιώντας κόκκινες μπότες από (φυτρακς) συνδυάζοντας 70s μάξι φόρεμα. Σας εύχομαι αυτά Χριστούγεννα να έχουν τόσο 70s διάθεση, όσο τα πάρτυ του Studio 54

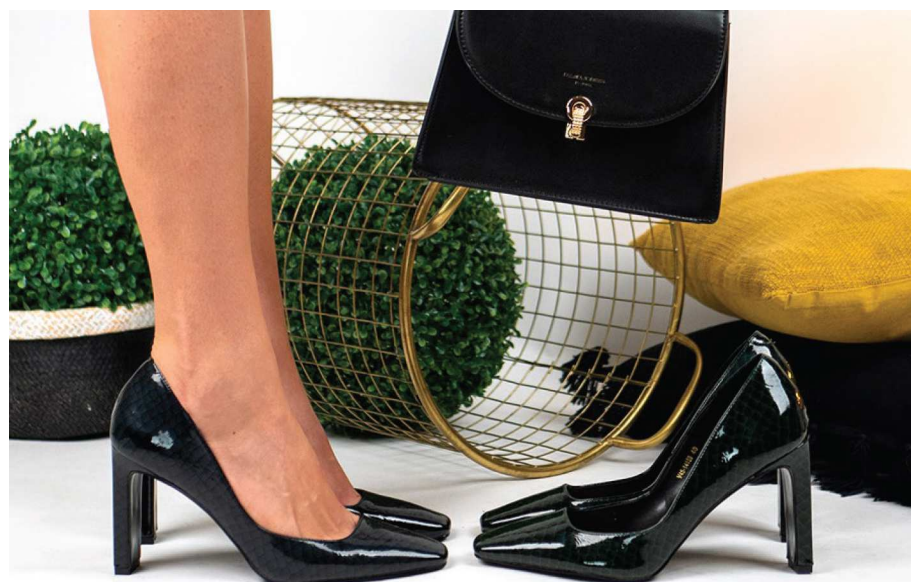
Εως την επόμενη φορά να χρωματίζεται τις μέρες σας με στυλ.  
#kr

sponsored by fitrakis-shoes.gr

Μουσουρών 7, Χανιά, Ελλάδα  
Τηλ.: 2821059210  
Email: info@fitrakis-shoes.gr  
www.fitrakis-shoes.gr

fitrakis\_shoes Fitrakis-shoes.gr

fitrakis  
shoes u always need



sales  
UP TO  
**60%**

www.fitrakis-shoes.gr

## MIKRO/skopio

By Stelios Spiridakis

Τα βλέμματα όλων στραμμένα στη... Β' ΕΠΣ Χανίων!



Εκπλήξεις, ανατροπές και απίστευτες συγκινήσεις μας έχει χαρίσει την φετινή χρονιά η Β' κατηγορία της Ένωσης Ποδοσφαιρικών Σωματείων Χανίων. Ένα πρωτάθλημα που για να βρει κανείς όμοιο του ενδεχομένως να χρειαστεί να ψάξει στο μακρινό παρελθόν, αν και εφόσον υπήρξε ποτέ κάτι αντίστοιχο!

Για να μιλήσουμε με αριθμούς, μετά από 11 αγωνιστικές, η ομάδα του Νέου Κισσαμικού βρίσκεται στην κορυφή έχοντας μαζέψει συνολικά 28 βαθμούς και από εκεί και πέρα γίνεται χαμός! Ποσειδώνας Τσικαλαριών και Νέος Σαμψών έχουν συγκεντρώσει 24 βαθμούς (2η και 3η θέση αντίστοιχα), Ήφαιστος και Ιωνία από 23 (4ος και 5η αντίστοιχα) και τα Άπτερα, που βρίσκονται στην 6η θέση, έχουν μέχρι στιγμής συλλέξει 19 βαθμούς! Την ίδια ώρα στην Α' κατηγορία, ο Απόλλωνας δεν χαρίζει... ούτε του Θεού, έχοντας το απόλυτο σε 11 αναμετρήσεις ενώ από την 2η (Γρανίτης) έως την 6η θέση (Σπάθα) η διαφορά είναι μόλις τρεις βαθμοί μεταξύ των τεσσάρων ομάδων.

Όσον αφορά τη συναρπαστική αυτή Β' κατηγορία, απομένουν δύο αγωνιστικές μέχρι το τέλος του πρώτου γύρου και όλοι μας περιμένουμε με ανυπομονησία τον 2ο γύρο που σίγουρα μας επιφυλλάσει πολλά περισσότερα.

Αυτό όμως που επίσης εντυπωσιάζει φέτος στην Β' κατηγορία είναι και η πρωτόγνωρη προσέλευση του κόσμου στα γήπεδα.

Πλήθος κόσμου παρευρίσκεται κάθε Σαββατοκύριακο στα γήπεδα των Χανίων για να παρακολουθήσει τους αγώνες της κατηγορίας, κάτι το οποίο στερήθηκε για σχεδόν ένα χρόνο, μιας και οι επιταγές της πανδημίας δεν επέτρεψαν πέρυσι όχι μόνο την παρουσία φιλάθλων στα γήπεδα αλλά και την δράση γενικότερα!

Για να αποδόσουμε βέβαια και τα του Καίσαρος τω Καίσαρι, τα σωματεία σε συνεργασία με την ΕΠΣ κάνουν πραγματικά ό,τι παίρνει από το χέρι τους όσον αφορά τα υγειονομικά δεδομένα της πανδημίας, με τους ελέγχους να είναι τακτικότεροι και παρά τον τίτλο του "ερασιτεχνικού" που φέρουν οι ομάδες, ο επαγγελματισμός που τις διέπει σε αυτές τις περιπτώσεις είναι κάτι το οποίο αξίζει να αναφερθεί και να χειροκροτηθεί από όλους.

Και την ώρα που βλέπουμε αγώνες μεγαλύτερων και -αν θέλετε- πολύ μεγαλύτερων κατηγοριών να αναβάλλονται λόγω κρουσμάτων, στα τοπικά μας πρωταθλήματα -τουλάχιστον προς το παρόν- κάτι τέτοιο δεν έχει συμβεί!

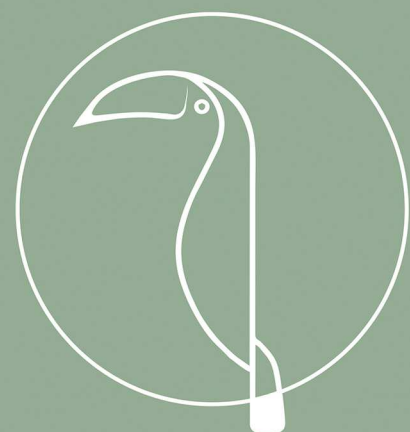
Κλείνοντας, θέλω να δώσω μια προσωπική συμβουλή ή καλύτερα προτροπή προς τους Χανιώτες ποδοσφαιρόφιλους: το νου σας στη Β' κατηγορία γιατί έχει πολλά να μας δείξει!

s\_spiridakis

Ραδιοφωνικός παραγωγός Q-Radio 102.7

www.tucan.gr

Merry Christmas



TUCAN  
BOUTIQUE

Kato Stalos, Chania

Tucan Boutique - Chania

28210 83744

tucan\_boutique

## ART PHOTO OF THE WEEK



Μην περιμένεις την καταιγίδα να περάσει.  
Μάθε να χορεύεις στη βροχή...

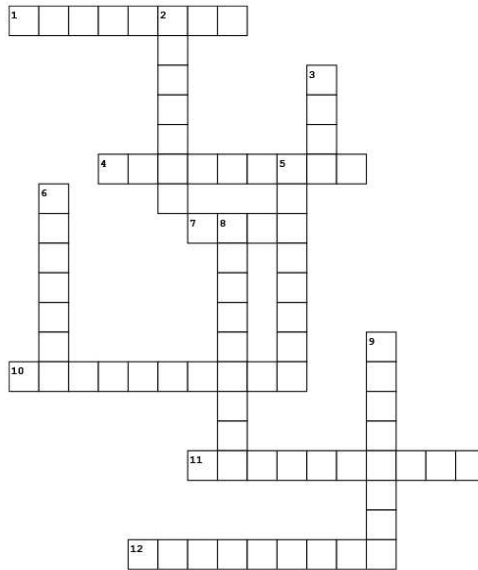
Ζητήσαμε την συμμετοχή επαγγελματιών και ερασιτεχνών φωτογράφων του νησιού για να τους δώσουμε τη δυνατότητα να εκφράσουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους μέσα από την εφημερίδα μας, αποτυπώνοντας στιγμές, τοπία και πρόσωπα του νησιού μας.

Σε αυτό το τεύχος έχουμε τη χαρά να φιλοξενούμε τη λήψη της φωτογράφου #maggie\_tsigkou

Θα χαρούμε να φιλοξενήσουμε και τα δικά σας ξεχωριστά φωτογραφικά κλικ. Αν θέλετε να δείτε και τη δική σας φώτο σε κάποιο από τα επόμενα τεύχη μας, στείλτε μας τη φώτο σας σε καλή ανάλυση, στο: [chilloutnews@hotmail.com](mailto:chilloutnews@hotmail.com)

Photo by: maggie\_tsigkou\_

## CHILLIN CROSSWORD



### Across

1. Γνωστό καφέ στο κέντρο της πόλης
4. Ιδιοκτήτης του Senso...
7. Είναι "παρόν" περισσότερο από 20 χρόνια στη διασκέδαση της πόλης
10. Dj που έχει απλή συνωνυμία με υπουργό της κυβέρνησης
11. Υπήρξε βουλευτής και δήμαρχος Χανίων
12. Από τις πιο τουριστικές περιοχές των Χανίων

### Down

2. Είναι πολύ φημισμένο για το brunch του
3. Φημισμένο για το σουβλάκι του
5. Αρχίζει και τρελαίνεται...
6. Είναι μαγειρείο με κατάληξη επε...
8. Κέντρο διασκέδασης με ονομασία φρούτου...
9. Πρώτος σκόρερ του Α Τοπικού μέχρι σήμερα

Λύστε το σταυρόλεξο μας και κοινοποιήστε το με tag τη σελίδα μας στο instagram #chillinpress

## A MENS CLOTHING PALACE

Το κατάστημα Γιάννης Βουλουμπασάκης είναι το κάτι άλλο στο ανδρικό ντύσιμο για το σύγχρονο άνδρα.. Σε ένα χώρο 450 τ.μ θα συναντήσετε την εργασία του στην υψηλή ραπτική, το pret a porte, σχεδιαστικά σκίτσα του, φωτογραφίες με σπουδαίες προσωπικότητες που έχει ράψει (καλλιτέχνες, πολιτικούς κ.α), αλλά και αναφορές και ρεπορτάζ διεθνών και εγχώριων εφημερίδων και περιοδικών. Ακόμα θα δείτε και τη φωτογράφιση του National Geographic ως κατάστημα με ιδιαιτερότητα.

Εργα τέχνης, πίνακες ζωγραφικής, αναπαλαιωμένα έπιπλα και συλλεκτικές ραπτομηχανές συμπληρώνουν ένα μοναδικό σκηνικό τέχνης σε ένα χώρο σχεδιασμένο για τον άνδρα με γούστο.

Ο Γιάννης Βουλουμπασάκης τιμά τους πελάτες του και προσφέρει σε αγορές 50 ευρώ και άνω ρολόι,μπρασελέ ή κασκόλ ανδρικό ή γυναικείο. Τα φετινά Χριστούγεννα ανακάλυψε την ιστορία της μόδας και επέλεξε κλασικά και μοντέρνα outfit για να εντυπωσιάσεις.

Βολουδάκηδων & Σφακίων γωνία.



Σφακίων και Βολουδάκηδων, Χανιά | 2821 402753 | Ανδρικά Ενδύματα



## Γιορτινό κοτοφιλέτο σε φύλλο κουρού

Από το Chef "Βενεδικτό" του κρεπωλείου Μπούρμπος



### Υλικά:

- 1 κοτόπουλο φιλέτο
- 3 φέτες μπέικον καπνιστές
- 3 φέτες καπνιστό τυρί
- 1 κ.γ τρίμμα φυσίκι αιγίνης
- 1 κ.γ καραμελωμένο κρεμμύδι
- 1 πακέτο φύλλο κουρού
- 1κς αποξηραμένα ψηλοκομμένα φρούτα (π.χ σύκο, Cranberries, ανανά, βατόμουρο κ.α)
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα πιπέρι
- 1 κ.σ τυρί φιλιδέλφεια



### Εκτέλεση:

Ανοίγουμε το φιλέτο μας κατά ύψος και κάτω και το χτυπάμε ελαφριά να γίνει όσο πιο λεπτό μπορούμε. Επειτα βάζουμε αλάτι, πιπέρι και στη μία πλευρά τοποθετούμε όλα τα υλικά εκτός τα αποξηραμένα φρούτα. Επειτα κλείνουμε καλά και πατάμε ελαφριά το φιλέτο. Σκορπάμε στο πάγκο τα αποξηραμένα φρούτα. Παίρνουμε ένα φύλλο και απλώνουμε από πάνω ώστε να κολλήσουν σε αυτό. Από το άλλο κομμάτι φύλλο κόβουμε 3 λωρίδες, τις τσουλάμε στο πάγκο και τις κάνουμε στρογγυλές και μακρόστενες και έπειτα τις κάνουμε πλεξούδα, (γαλλική). Τοποθετούμε το φιλέτο στη μέση του φύλλου ανάποδα και κλείνουμε τη ζύμη από τη κάτω πλευρά του φιλέτου. Εν'συνεχεία τυλίγουμε τη πλεξούδα γύρω γύρω, βάζουμε μια λαδόκολλα στη σχάρα στο φούρνο και τοποθετούμε το φιλέτο μας. Ψήνουμε στους 160ο για 35 λεπτά περίπου. Καλή σας όρεξη!

### Διευθ.καταστημάτων

Αναπαύσεως 35, Χανιά / Λ.Καραμανλή 87, Χανιά  
fb & insta. Κρεπωλεία Μπούρμπος meet the art of meat

## BRAS DE FRERES

## ΜΠΙΓΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΩΛΙΝΑ LIVE!



## ΣΑΒΒΑΤΟΒΡΑΔΟ ΣΤΗΝ ΟΔΥΣΣΕΙΑ

## ΟΔΥΣΣΕΙΑ ΚΑΦΕ



## BLUE RESTAURANT

### CHRISTMAS EVE SPECIAL MENU

#### ΣΟΥΠΑ SOUP

Βελουτέ γλυκιάς κολοκύθας με τζίντζερ, κρέμα σολινόριζας και τραγανά flakes γλυκιάς κολοκύθας  
(Sweet pumpkin velvet with ginger, celery root cream and crunchy sweet pumpkin flakes)

#### ΟΡΕΚΤΙΚΟ STARTER

Μοσαρίσιο καρπάτσιο Black Angus με baby ρόκα, flakes παρμεζάνας και θαλασσίο ροδιού  
(Black Angus beef carpaccio with baby arugula, parmesan flakes and pomegranate balsamico)

#### ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ 1<sup>ST</sup> COURSE

Γαρίδες τεμπούρα με αγγιλιό ακονόηρασο, λαχανικά και dressing μελιού  
(Tempura shrimps with chives aioli, vegetables and honey dressing)

#### ΣΟΡΜΠΕ SORBET

Λεμόνι - Λάιμ (Lemon - Lime)

#### ΣΑΛΑΤΑ SALAD

Χειμερινή με baby ρόκα, σπανάκι, πέρλες ροδιού, flakes γραβιέρας, κρουτόν και dressing θαλασσίο ροδιού  
(Winter salad with baby arugula, spinach, pomegranate pearls, gyozae flakes, croutons and pomegranate balsamic dressing)

#### ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ MAIN COURSE

Σιγοκαπνισμένο Brisket Black Angus με πουρέ κάστανων και παπαρόδες λαχανικών  
(Slowly smoked Black Angus Brisket with chestnut puree and vegetables pappardelle)

#### ΓΛΥΚΟ DESERT

Πανακότα με τζίντζερ και σάλτσα φρούτων του δάσους  
(Panna Cotta with ginger and forest fruit sauce)

Τιμή κατ' άτομο: 42 € Price per person: 42 €



24/12/2021 - ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 14:00

DJ: SPIROS BOBOLAKIS

Τηλ. κρατήσεων 6939514175 · 6988290379

ΔΩΣΕ ΚΑΙ ΣΩΣΕ



Πολλά πράγματα δεν μπορώ να ακούω γιατί βγάζω καντήλες, αλλά δύο που παίζουν πολύ τελευταία είναι το «αφού είναι εμβολιασμένος/ανεμβολιάστος (διαλέξτε και πάρτε) στην κόλαση να καίει το καθίκι» και το δεύτερο «τη μοτοσυκλέτα μου εγώ δεν την δανειζώ σε κανέναν, τη θέλω μόνο για πάρτη μου». Για το πρώτο δεν θα σχολιάσω διότι αν χρειάζεται να σας το εξηγήσω δε θα το καταλάβετε ποτέ. Θα σας πω όμως μία ιστορία για το δεύτερο. Πριν από πολλά χρόνια στην Αμερική όπου φοιτούσα, πήγα ένα απόγευμα όπως κάθε βδομάδα στο σπίτι της δασκάλας που μου έκανε μαθήματα ορθοφωνίας. Ακριβώς έξω από την πόρτα της ήταν παρκαρισμένο ένα κόκκινο υπερταχύκλινο της εποχής (Honda NSX για όσους γνωρίζουν, περίπου 100.000\$ η αξία του τότε). Μπήκα μέσα αποσβολωμένος που είχα δει στην πραγματικότητα κάτι που θαύμαζα μόνο στα περιοδικά, αναφωνώντας «ρε συ Πάτι ποιανού είναι αυτή η αμαξάρα;» «Δικό μου είναι, σου αρέσει;» μου απάντησε ένας ευγενέστατος κύριος με γυαλάκια, ηλικίας περίπου αυτή που είμαι εγώ τώρα. «Δεν μου αρέσει απλά, το ονειρεύομαι κάθε βράδυ» αποκρίθηκα και τι μου λέει χαμογελώντας ο τύπος; «Ε τότε γιατί δεν το παίρνεις να το κάνεις μια βόλτα; Ορίστε το κλειδί.» Ακόμα και τώρα που σας το λέω, εικοσιπέντε χρόνια αργότερα, νιώθω ακόμα τη γλυκιά ανατριχίλα και τον ενθουσιασμό εκείνων των δεκαπέντε λεπτών που το οδήγησα, καθώς και την παντοτινή ευγνωμοσύνη για την εμπιστοσύνη εκείνου του γενναϊόδωρου κύριου. Και αντιλαμβάνομαι ακριβώς πώς ένιωσε το σαββατοκύριακο που μας πέρασε ο καινούργιος φίλος μου Joachim, όταν τη δεύτερη μέρα που είχε δανειστεί τη μοτοσυκλέτα μου, μου έστειλε φωτογραφία μαζί της στο Ξυλόσκαλομαζί με το μήνυμα: «Ευχαριστώ για την καλύτερη μοτοσυκλετιστική μέρα της ζωής μου». Για να λάβεις πρέπει να δώσεις. Νόμος. Καμιά φορά δουλεύει προκαταβολικά, δηλαδή πρώτα δίνεις και μετά παίρνεις, κάποιες άλλες το αντίστροφο. Όποιος κρατάει τα αγαθά (υλικά και άυλα) για την πάρτη του τελικά δεν περνάει καλά. Δώστε και πάρτε. Χρόνια πολλά σε όλους!

Κισσάμου 98 Τ. 282 10 74730 fb.Gas Motorsport Culture www.gasmoto.gr

ZODIA

**Κριός:** Καταβάλλεις προσπάθεια για να επικοινωνήσεις τα θέλω σου. Υπάρχουν κάποιες υπερβολές στον τρόπο που επικοινωνείς τις ιδέες σου στο κοντινό σου περιβάλλον, μπορείς όμως και να πεις όσα ήθελες εδώ και καιρό, και να κλείσεις συμφωνίες! Παρασκευή και Σάββατο είναι πολύ βοηθητικές ημέρες για να έρθεις σε επαφή με το πρόσωπο σου.

**Ταύρος:** Εξελίσξες στα οικονομικά. Επίσης ερωτηματικά για κάποιες πολύ βασικές σου ανάγκες και κατά πόσο υπάρχει ισορροπία ανάμεσα σε όσα δίνεις και σε όσα παίρνεις, σε γενικές γραμμές όμως έχεις σημαντικές ευκαιρίες. Από την Κυριακή θα αναθεωρήσεις πολλά βήματα που έκανες στα προσωπικά και θα έχεις δεύτερες ευκαιρίες.

**Δίδυμοι:** Μείωσε τις αποστάσεις. Η εβδομάδα δρα σαν μεγθυντικός φακός στις ήδη υπάρχουσες καταστάσεις, φέρνοντας και περισσότερο εγωισμό στον τρόπο που προσεγγίζεις τα πράγματα. Τα προσωπικά σου έχουν δυνατότητες, αλλά πρέπει να θυμάσαι ότι έχεις αφήσει μέσα σου κάποιες μπερδεμένες καταστάσεις και πρέπει να αποδεσμευτείς...

**Καρκίνος:** Αγωννέσαι με υποχρεώσεις, τα σχέδια όμως προχωρούν. Από το ξεκίνημα της εβδομάδας πρέπει να δείξεις σύνεση στις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Την Κυριακή είναι πολύ πιθανό να αναθεωρήσεις τις κινήσεις σου στα αισθηματικά, πιθανώς να ανοίξουν κάποιοι κύκλοι από το ερωτικό σου παρελθόν.

**Λέων:** Εντείνεις τους κόπους για να πετύχεις στόχους. Η εβδομάδα αυτή εγκαινιάζει ένα διάστημα που εστιάζεις σε θέματα καθημερινότητας. Παράλληλα, σε ωθεί να υλοποιήσεις στόχους σου, ενώ γενικότερα κορυφώνονται οι προσπάθειες για τα σχέδια που έχεις. Σε μια πιο ενδιαφέρουσα περίοδο για τα προσωπικά σου και ηρεμείς από εντάσεις.

**Παρθένος:** Οι υπερβολές σε εκθέτουν, όσον αφορά τον τρόπο που βγάζεις προς τα έξω την εικόνα σου γενικότερα. Προτίμησε πιο ήπιους τόνους. Στον τομέα των ερωτικών, υπάρχουν κάποιες υπαναχωρήσεις, αλλά και ευκαιρίες επανασύνδεσης. Στο μεταξύ όμως, οι νέες γνωριμίες που θα γίνουν τώρα ενδεχομένως να μην μακροημερεύσουν.

**Ζυγός:** Δώσε προσοχή σε διαδικαστικά ζητήματα. Η εβδομάδα αυτή, ακόμη και αν φέρει κάποια πίεση, γίνεται αφορμή για να πας παρακάτω, αρκεί να είσαι περισσότερο προσπλωμένος. Επίσης θα πρέπει να μείνεις μακριά από απερισκεπτες συμπεριφορές που σε βάζουν σε μεμелάδες.

**Σκορπιός:** Προβληματίζεται με οφειλές, το δυνατό σημείο σου όμως είναι το μαυλό! Μπορείς να σταθεροποιήσεις τα πράγματα, ώστε ξεκινώντας από μια καλή βάση, να πας παρακάτω. Επίσης θα εξετάσεις σε μεγαλύτερο βάθος τις ανάγκες σου και κατά πόσο αυτές ικανοποιούνται. Από την Κυριακή θα έχεις δεύτερες ευκαιρίες στα προσωπικά σου.

**Τοξότης:** Οι άλλοι μοιάζουν να αυξάνουν τις απαιτήσεις που έχουν από σένα. Εκμεταλλεύσου τις ευκαιρίες που σου δίνονται αυτές τις μέρες, καθώς είναι ένα βοηθητικό διάστημα που δίνει λύσεις. Κορυφώνεται μια κατάσταση στα αισθηματικά, ενώ θα έχεις και πολλές αναθεωρήσεις, την ώρα που οι άλλοι έχουν πολλές απαιτήσεις από σένα.

**Αιγόκερως:** Ερωτηματικά στα αισθηματικά, οι φίλοι όμως δίνουν λύσεις. Θα πρέπει να είσαι πολύ προσεκτικός και να καταβείς τους τόνους, καθώς δεν αποκλείεται να κάνεις απερισκεπτα λάθη με απρόσμενες συνέπειες στα αισθηματικά. Επίσης, σχετικά με την καθημερινότητά σου, υπάρχει περισσότερη κούραση.

**Υδροχόος:** Κορυφώνονται εξελίξεις. Ιδανική περίοδος για να τρέξεις τις υποθέσεις σου, φρόντισε όμως οι στόχοι σου να είναι ρεαλιστικοί. Υπάρχουν ευκαιρίες, παρά το γεγονός ότι παρασύρεσαι σε κάποιες υπερβολές. Ξεκινά μια περίοδο που τα προσωπικά θα είναι μπερδεμένα.

**Ιχθύς:** Το σπίτι και η οικογένεια παίζουν ρόλο, έχεις εξαιρετικές ιδέες! Η εβδομάδα αυτή ξεκινά με περιέργους οιωνούς καθώς δεν αποκλείεται να «τσιφλώσεις» από τον εγωισμό, έτσι λοιπόν είναι προτιμότερο να χαμηλώσεις τους τόνους με τους οικείους σου. Την Κυριακή αρχίζεις να αναθεωρείς ποιο είναι το όραμα ευτυχίας σου μέσα στη σχέση.



Γνωρίζατε; ΓΕΡΑΝΙΑ, Η ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Οι Μαγγόλοι ρίχνουν αλάτι στο τσάι τους αντί για ζάχαρη.

Ο Πάπας Ιωάννης ο 12ος και ο Αττίλας ο Ούνος πέθαναν και οι δύο την ώρα που έκαναν σεξ.

Ο Τσακ Μπέρρι επινόησε το «περιπάτημα της πάπιας», γιατί ήθελε να κρύψει τις ζάρες στο κουστούμι του.

Ο Έρικ Κλάπτον και ο Τζακ Νίκολσον μεγάλωσαν με την εντύπωση ότι η μητέρα τους ήταν η αδερφή τους.

Ο Τζον Γουέιν κέρδισε κάποτε από τον ιδιοκτήτη του το κόλεϊ, που ενσάρκωσε τη θρυλική τηλεοπτική Lassie, σε μία παρτίδα πόκερ.

Η Disneyland στις Η.Π.Α. είναι μεγαλύτερη από τις πέντε μικρότερες χώρες του κόσμου μαζί.



Theater upcoming



Coming soon...

Η παιδική παράσταση "καλικαντζαροποστολή", 18/19/24/26/29/30 Δεκεμβρίου στο Youca

Η μαύρη κωμωδία "Eigengrau" 4-22/12/2021 στο Θεατρο Κυδωνια

"Τα Χριστούγεννα του Όλιβερ Τουίστ" του Καρόλου Ντίκενς 27/12/2021 στο Βενιζέλειο ωδείο

Λάμπρος Φισφής "Na το Φως" stand up comedy show 7/1/2022 στο Mega place cinema

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Μην τρομοκρατηθείτε από τις θερμίδες των γιορτών

Αλήθεια, γιατί να ανησυχείτε για το φαγητό στη διάρκεια αυτών των λίγων ημερών χαλάρωσης; Άλλωστε, το χειρότερο που μπορεί να συμβεί είναι να πάρετε 1-2 κιλά, εζηγούν οι ειδικοί. Δεν πρέπει να απογοητεύεστε από τα περιττά κιλά, επειδή μετά τις γιορτές μπορεί να οδηγηθείτε σε ανορθόδοξες δίαιτες, που θα βλάψουν το μεταβολισμό σας. Πριν τις γιορτές: Μετριάστε τα γλυκά και το αλκοόλ, πίνετε αρκετό νερό και τρώτε συχνά και μικρά γεύματα. Κατά τη διάρκεια: «Αφεθείτε τα εορταστικά τριήμερα, αλλά συγκρατηθείτε την εβδομάδα μεταξύ των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς». Εάν πάλι είστε διαρκώς καλεσμένοι, μη μένετε νηστικοί μέχρι το βράδυ. Το μεσημέρι φάτε κάτι ελαφρύ και μία ώρα πριν το δείπνο ταιμηπάστε 2-3 κράκερ με λίγο τυρί. Το μυστικό είναι να μην αφήσετε τα 1-2 κιλά που πήρατε στις γιορτές να γίνουν 3-4. Σκεφτείτε ότι με μια ισορροπημένη διαίτα δύο εβδομάδων μπορείτε να χάσετε αυτά τα δύο κιλά!



# BRAS DE FRÈRES

BAR STARS KARAOKE EVERY WEDNESDAY

<p>LIVE ON STAGE</p> <p>ΚΑΒΕ ΠΕΜΠΤΗ</p> <p><b>Valentino</b></p> <p>BRAS DE FRÈRES</p> <p>ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2, ΧΑΝΙΑ - ΤΗΛ. ΚΡΗΤΙΚΟΝ 6974020544</p> <p>22:00</p>	<p>LIVE ON STAGE</p> <p>ΚΑΒΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</p> <p><b>FREAKTONES</b></p> <p>BRAS DE FRÈRES</p> <p>ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2, ΧΑΝΙΑ - ΤΗΛ. ΚΡΗΤΙΚΟΝ 6974020544</p> <p>22:00</p>	<p>LIVE ON STAGE</p> <p>ΚΑΒΕ ΣΑΒΒΑΤΟ</p> <p><b>ΜΑΝΟΣ Μαλαξιανάκης</b></p> <p>BRAS DE FRÈRES</p> <p>ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2, ΧΑΝΙΑ - ΤΗΛ. ΚΡΗΤΙΚΟΝ 6974020544</p> <p>22:00</p>	<p>LIVE ON STAGE</p> <p>ΚΑΒΕ ΚΥΡΙΑΚΗ</p> <p><b>ΣΤΑΥΡΟΣ Λαμπρόπουλος</b></p> <p>BRAS DE FRÈRES</p> <p>ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2, ΧΑΝΙΑ - ΤΗΛ. ΚΡΗΤΙΚΟΝ 6974020544</p> <p>20:00</p>
--	--	--	--

Επιμενίδου 2, Χανιά rsv. 697 402 0550 fb. Bras de Frères insta. Bras de Frères