



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΧΕΙΜΩΝΑΣ - ΑΝΟΙΞΗ 2020 | ΤΕΥΧΟΣ 48

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Νέος
JAMES BOND

Το HOMELAND
επιστρέφει

Το Super
Μπαχαρικό ο
Κουρκουμάς

NEWS
RECIPES
STARS



**ΠΕΤΡΟΣ
ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΔΗΣ**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ / ΕΚΘΕΣΗ “ANUGA”



Το editorial του τρέχοντος τεύχους θα έχει δύο ενότητες. Η πρώτη αφορά την παραγωγή τροφίμων από την ελληνική γη και την ελληνική διατροφή. Η δεύτερη είναι αναφορά στην έκθεση «ANUGA».

Πολύ συχνά ακούμε από επιχειρηματίες, φορείς του δημοσίου και δημοσιογράφους να αναφέρονται στην μεσογειακή διατροφή που προωθεί η χώρα μας. Κατά την άποψή μου, είναι λανθασμένη η γεωγραφική τοποθέτηση που κάνουμε διότι η Μεσόγειος είναι μία κλειστή θάλασσα που περικυκλώνεται από τρεις ηπείρους: την Ευρώπη, την Ασία και την Αφρική, έχει έκταση 2.505.000 τ.χλμ. και βρέχει είκοσι μία χώρες. Όλες οι χώρες της Μεσογείου έχουν μεγάλη ιστορία, πολιτισμό, κουλτούρα και φυσικά δική τους κουζίνα. Γι' αυτόν τον λόγο οι Ιταλοί υπερηφανεύονται για την ιταλική διατροφή, οι Ισπανοί για την ισπανική και ούτω καθεξής. Αυτό που επιτυγχάνουμε προωθώντας την μεσογειακή διατροφή είναι να προμοτάρουμε τους γείτονές μας και να κρύβουμε την ελληνικότητα των δικών μας προϊόντων και καινοτομιών, γεγονός οξύμωρο διότι η ελληνική διατροφή είναι η πιο ισορροπημένη και τα ελληνικά γεωργικά προϊόντα είναι αποδεδειγμένα πλούσια σε θρεπτικές αξίες και κάποια μοναδικά στον κόσμο π.χ. η μαστίχα Χίου και ο κρόκος Κοζάνης. Δεν είναι τυχαίο που ακόμη και ο ξένος τύπος κάνει κατά καιρούς εκτενείς αναφορές για την κρητική διατροφή και την μακροβιότητα των κατοίκων της Ικαρίας, λόγω της καλής διατροφής τους.

Την περίοδο 5-9/10/2019 διεξήχθη στην Κολωνία της Γερμανίας η διεθνής έκθεση τροφίμων και ποτών «ANUGA». Διοργανώνεται κάθε δύο έτη κι έχει 100 χρόνια ιστορίας. Το έτος που δεν διοργανώνεται η έκθεση «ANUGA», παίρνει τη σκυτάλη το Παρίσι με την αντίστοιχη διεθνή έκθεση τροφίμων και ποτών «SIAL». Φέτος, η έκθεση είχε 7.590 εκθέτες από 106 χώρες, 170.000 επισκέπτες από 201 χώρες και διοργάνωσε 10 εμπορικές εκθέσεις στα περίπου 300.000τ.μ. του εκθεσιακού χώρου.

Για όγδοο συνεχόμενη χρονιά, η εταιρία μας συμμετείχε ως εκθέτης με την παραγωγική μας μονάδα «Palmie gastronomy». Είδαμε ότι υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον για το ελληνικό φαγητό και τα ελληνικά προϊόντα απ' όλο τον κόσμο αλλά και κάποια επιφύλαξη από την μεριά των ενδιαφερόμενων. Σαν χώρα δεν είμαστε τόσο αξιόπιστοι, άρα υπάρχει μία επιφύλαξη από τους ξένους κατά πόσο αυτό που δοκιμάζουμε θα είναι το ίδιο μ' αυτό που θα παραγγείλουμε στο μέλλον, διότι γι' αυτούς η σταθερή ποιότητα του προϊόντος και η έγκαιρη παράδοση είναι σημαντικοί παράγοντες στη σύναψη μίας εμπορικής συμφωνίας. Δυστυχώς, έχει συμβεί στο παρελθόν, με πολλές ελληνικές εταιρίες να παρατηρηθεί αστάθεια στην ποιότητα των προϊόντων που στέλνουν στο εξωτερικό και στις παραδόσεις αυτών. Έτσι λοιπόν, ξεκινάμε με αρνητική εικόνα σαν χώρα, οπότε σαν εταιρία πρέπει να αποδείξουμε ότι διαφέρουμε κι ότι είμαστε αξιόπιστοι. Άλλο ένα εμπόδιο είναι η γραφειοκρατία, η οποία κινείται με αργούς ρυθμούς σε σύγκριση με τα fast track του υπόλοιπου αναπτυγμένου κόσμου, κάνοντας μας μη ανταγωνιστικούς. Έτσι, παίρνει αρκετό χρόνο προκειμένου να αποκτήσουμε την εμπιστοσύνη του πελάτη μας στο εξωτερικό. Βεβαίως, όταν το επιτυγχάνουμε, τότε έχουμε μία καλή και σταθερή σχέση.



Για πέντε συνεχόμενες ημέρες, οι χώροι της έκθεσης ήταν ασφυκτικά γεμάτοι. Δεν υπήρξε κυριολεκτικά ούτε ένα τετραγωνικό μέτρο του χώρου που να μην είχε μισθωθεί από εκθέτη. Η κτιριακή εγκατάσταση βρίσκεται σ' ένα κομβικό σημείο της πόλης, όπου μπορεί κάποιος να μεταβεί εύκολα είτε με το αυτοκίνητο, είτε με το τρένο. Αξιοσημείωτο είναι ότι η πόλη της Κολωνίας, με πληθυσμό γύρω στους 1.050.000 κατοίκους, είναι ικανή να φιλοξενήσει όλο αυτό τον όγκο επισκεπτών, συν των εκθετών και των υπαλλήλων τους. Δεδομένου ότι οι ημερομηνίες της επόμενης έκθεσης προγραμματίζονται πριν τελειώσει η τρέχουσα έκθεση, γίνεται άμεσα ο ταξιδιωτικός προγραμματισμός των εκθετών και των επισκεπτών. Κατ' αυτόν τον τρόπο η Κολωνία, η Βόννη και το Ντίσελντορφ, όπως επίσης και μικρότερες πόλεις και χωριά της περιοχής, αποκομίζουν τεράστια κέρδη από τον επιχειρηματικό τουρισμό, μέσω των καταλυμάτων, την εστίαση, των μουσειακών χώρων, των καταστημάτων με αναμνηστικά κ.α. Επίσης, το δίκτυο των μέσων μαζικής μεταφοράς (αποτελείται από λεωφορεία, τραμ και κεντρικό τερματικό σταθμό τρένου) είναι άρτιο, εκτενές και τα δρομολόγια ακριβώς στην ώρα τους.

Διαβάζω στον σημερινό τύπο ότι οι αφίξεις κατοίκων εξωτερικού στην Αθήνα το πρώτο δεκάμηνο του 2019 ξεπέρασαν τις 5.700.000 κι εκτιμούν ότι το 2019 θα κλείσει με 6.300.000. Αν συγκρίνουμε με την Βενετία η οποία έχει 259.970 κατοίκους αλλά με 36.000.000 επισκέπτες το έτος, αντιλαμβάνεται κανείς πού μπορεί να φθάσει η Αθήνα με τα μνημεία και την ιστορία που έχει. Σε διάφορες δημοσκοπήσεις που γίνονται κατά καιρούς σε ξένους επισκέπτες στην χώρα μας, οι ερωτηθέντες απαντάνε θετικά για τα μνημεία μας, τον πολιτισμό μας, την ιστορία μας, το φαγητό μας και την καλοκαιρία που επικρατεί τις περισσότερες ημέρες του χρόνου. Και λέγοντας καλό καιρό, σήμερα που γράφεται αυτό το editorial (3/12/19) κοιτάζοντας τον αττικό ουρανό, δεν φαίνεται ούτε ένα σύννεφο. Ας αναρωτηθούμε τι φταίει και δεν έχουμε περισσότερο χειμερινό τουρισμό. Παρ' όλο που απέχουμε περίπου τρεις ώρες αεροπορικά με τις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες και θα μπορούσε κάποιος να πάρει το αεροπλάνο την Παρασκευή το απόγευμα μετά την δουλειά του και να επιστρέψει Κυριακή απόγευμα, δεν θα ήθελε να πάει σε μία πόλη που γίνονται συνεχώς απεργίες και διαδηλώσεις (μέχρι και τον Νοέμβριο του 2019 καταγράφηκαν 2.783 πορείες και διαδηλώσεις) και χωρίς να είναι διασφαλισμένη η ασφαλής μεταφορά του από και προς το αεροδρόμιο με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Δυστυχώς, στην Αθήνα, δεν ξέρεις ποτέ αν μπορείς να φτάσεις στο κέντρο της, αν είναι ανοικτό ή κλειστό λόγω διαδηλώσεων (καμιά φορά των 50-100 διαδηλωτών) κι αυτό είναι αποτρεπτικό για τον οποιοδήποτε επισκέπτη να έρθει σ' αυτή τη πόλη.

Γιώργος Κουτρουλιάς
Πρόεδρος του
Ομίλου **Palmie bistro**


MISS VANITY
by
Chrysanta Triantafyllou

Γάμος, Βάπτιση, Βραδινό Ρούχο
Αβάντων 59, Χαλκίδα, 22210 86623
www.missvanity.gr

  /MissVanity.gr & triantafyllouchrysanta



8 OUR PEOPLE
Στο Palmie bistro**10 PALMIE NEWS**
Τα νέα των Palmie bistro**20 INTERVIEW**
Πέτρος Πολυχρονίδης**28 CINEMA** Ο James Bond δεν έχει χρόνο να πεθάνει**30 TV** Το HOMELAND επιστρέφει**32 FRANCHISE**
Επενδυτική ευκαιρία**36 LOYALTY CARD****38 DIET** Super Μπαχαρικό Κουρκουμάς**40 RECIPE** Από τον σεφ Χρήστο Παπαεσαγγέλου**46 Stars** Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα αυτόν τον χειμώνα**50 Network**
Διευθύνσεις καταστημάτων**Εκδότης**
Γιώργος Κουτρουλιάς**Διευθυντής Σύνταξης**
Χρήστος Χατζηγιάννου**Γενική Διευθύντρια**
Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά**Creative Director**
Σάντρα Σωτηρίου**Marketing Director**
Χρήστος Κουτρουλιάς**Εξωτερικοί συνεργάτες**
Χρήστος Παπαεσαγγέλου**Palmie Magazine**
Τριμηνιαία έκδοση των Palmie bistro για την επαγγελματική εστίαση, την τουριστική εκπαίδευση και ποικίλης ύλης.Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,
Πλατεία Κάραβελ, τηλ.: 210-7210953,
e-mail: info@palmiebistro.gr
Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα καφέ-εστιατορίων
Palmie bistro και σε επιλεγμένα σημεία.**Εκτύπωση:** Alkodi Γραφικές Τέχνες
www.alkodi.gr / T: 210121994**Ιδιοκτησία ΕΙΡΗΝΗ ΑΕ**

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

facebook.com/palmiebistofans

twitter.com/palmiebistro

instagram.com/palmiebistro

**Palmie bistro****Ένας για Όλους
και Όλοι για Έναν!**

Στα Palmie bistro πιστεύουμε στη δύναμη της ομάδας.

Με ισχυρό brand name εξασφαλίζουμε την επιτυχία

προσφέροντας τεχνογνωσία, οργάνωση

και συνεχή υποστήριξη.

Πλατεία Κάραβελ

Πλατεία Κεφαλαρίου

Πλατεία Βικτωρίας

Escape Center, Ίλιον

The Mall Athens, Μαρούσι

Village Park, Ρέντη

Avenue, Μαρούσι

Πόρτο Ράφτη

Athens Metro Mall, Άγιος Δημήτριος

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

Ευαγγελιστριάς, Κέντρο Αθήνας

Αδριανού, Κέντρο Αθήνας

www.palmiebistro.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

τηλ. 2107210953 - email: info@palmiebistro.gr - alexiakoutroulia@palmiebistro.gr

Στο Palmie bistro του Avenue

Σε ένα από τα πλέον αγαπημένα εμπορικά κέντρα των Βορείων Προαστίων, το κατάστημα Palmie bistro είναι ο απόλυτος προορισμός των επισκεπτών για τον πρωινό τους καφέ, το μεσημεριανό μετά τα ψώνια και την απογευματινή συνάντηση με την παρέα.

Αντώνης Ζαχαρόπουλος



Ο Αντώνης μετρά μόλις λίγους μήνες στα Palmie bistro και φαίνεται πανευτυχής που δουλεύει σε ένα τόσο όμορφο και φιλικό περιβάλλον.

Τι κόσμο βλέπεις συνήθως στα τραπέζια σας;
Το πρωί θα συναντήσεις πολλά νεαρά παιδιά από τη Γερμανική Σχολή που είναι εδώ δίπλα, λίγο αργότερα εκείνους που θέλουν να πιουν τον καφέ τους με μια τυρόπιτα ή μια μπουγάτσα και στη συνέχεια συναντάς κυρίως τους επισκέπτες του εμπορικού που συνδυάζουν τα ψώνια τους με ένα γεύμα. Έχουμε πάρα πολλές οικογένειες που προτιμούν να έρχονται σε εμάς.

Προλαβαίνεις να πας στα μαγαζιά εδώ στο εμπορικό;

Είναι πολλές οι ημέρες που έρχομαι νωρίτερα στο εμπορικό κέντρο για να προλάβω να ρίξω μια ματιά και στα μαγαζιά. Μου αρέσει πάρα πολύ όλο το κλίμα εδώ στο εμπορικό. Είναι πολύ ωραίο να έρχεσαι εδώ για δουλειά κάθε μέρα.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου πιάτο στο Palmie bistro από όσα έχεις δοκιμάσει;

Θα πω τα φιλετάκια κοτόπουλου σάρας. Θεωρώ ότι μπορεί να ικανοποιήσει και τους πιο απαιτητικούς, ειδικά εκείνους που προσέχουν τη διατροφή τους. Αν και τώρα τελευταία προτιμώ το μοσχαράκι σε πηλίνο που είναι φανταστικό. Σπιτική συνταγή που μου θυμίζει και τα μέρη μου, είμαι από τον Προυσό στο Καρπενήσι.

Λίζα Κόκκα

Η Λίζα εργάζεται ως σεφ στην κουζίνα. Εργάζεται 15 χρόνια στον Όμιλο Palmie bistro, τα 11 από αυτά στο Avenue.

Τι σου αρέσει περισσότερο στο συγκεκριμένο κατάστημα Palmie bistro στο Avenue; Είναι βολικό προσωπικά για εσένα το ότι το κατάστημα είναι σε ένα εμπορικό κέντρο;

Εννοείται! Μετά τη δουλειά μπορώ να κάνω τα ψώνια μου και τη βόλτα μου στο εμπορικό. Είναι πολύ ωραία η ατμόσφαιρα εδώ.

Οι φίλοι σου έρχονται να σε δουν στο Palmie bistro;

Έχω πολλούς φίλους που έρχονται συνεχώς εδώ. Δεν μπορώ βέβαια να βγω για περισσότερα από μερικά λεπτά από την κουζίνα να τους δω. Οπότε πολλές φορές δίνουμε ραντεβού πριν ή μετά τη βάρδια μου για να απολαύσουμε κι εμείς το φαγητό ή το γλυκό μας.

Φτιάξε μας ένα μενού για τους μήνες που έρχονται για δύο άτομα!

Θα τους πρότεινα να επιλέξουν για τη μέση μία σαλάτα Αλεξία που είναι εμφανίσιμη πέρα από πολύ νόστιμη, μία μακαρονάδα Αλφόνσο και μία πίτα Πριβέ, για τα δύο άτομα. Βέβαια έχουμε και πολύ ωραία χάμπουργκερ. Ειδικά το burger με το αυγό το προτείνω ανεπιφύλακτα. Από γλυκό θα πρότεινα το σιροπιαστό κέικ και την καρυδόπιτα σοκολάτας.



Χρήστος Μερής

Ο Χρήστος ξεκίνησε στο Palmie bistro του The Mall πριν από 9 χρόνια και τα τελευταία 6 χρόνια είναι στην οικογένεια του Palmie bistro στο Avenue.

Γιατί να επιλέξει κάποιος να δουλέψει στα Palmie bistro;

Είναι ένα πολύ καλό σχολείο για κάποιον που θέλει να μάθει τα βασικά και πιο σημαντικά για το χώρο της εστίασης. Σου δίνει τις προοπτικές για να εξελιχθεί και μελλοντικά.

Γιατί επέλεξες συγκεκριμένα το Avenue;

Έψαχναν ανθρώπινο δυναμικό που να ξέρει τη δουλειά και μετά στέριωσα. Κάτι που δεν είναι εύκολο συνήθως στη δουλειά μας. Στα περισσότερα καταστήματα είναι πιο παροδικά τα πράγματα. Στα Palmie bistro συναντάς ανθρώπους που είναι πολλά χρόνια εργαζόμενοι, ακριβώς γιατί δεν θέλει κανείς να φύγει. Η εταιρεία έχει ουσιαστικά τα δικά της παιδιά, είμαστε μια οικογένεια.

Αν κάποιο βράδυ στο κλείσιμο πεινάς πολύ, τι θα επιλέξεις;

Οι αγαπημένες μου είναι οι μακαρονάδες γιατί είναι και πολύ χορταστικές. Νομίζω θα επέλεγα μία καρμπονάρα. Και ένα γλυκό φυσικά, τα καινούρια rapcakes που έχουμε.



Τα νέα των Palmie bistro

Η Palmie gastronomy στην Παγκόσμια Έκθεση Τροφίμων και Ποτών “ANUGA 2019” στην Κολώνια

Ακόμα περισσότερες νέες συμφωνίες και συζητήσεις για συνεργασίες εκτός συνόρων ήταν ο απολογισμός για την Palmie gastronomy από τη συμμετοχή της στην **Παγκόσμια Έκθεση Τροφίμων και Ποτών “ANUGA”**, η οποία πραγματοποιήθηκε στην Κολώνια από 05 έως 09 Οκτωβρίου 2019.



Στη διάρκεια της έκθεσης, η οποία προσελκύει τον εντυπωσιακότερο αριθμό εκθετών και επισκεπτών από όλον τον κόσμο, η κεντρική παραγωγική μονάδα φαγητού του Ομίλου Palmie bistro, έκανε το πιο δυναμικό λανσάρισμα παλιών και νέων γεύσεων της, ενθουσιάζοντας όλους τους επισκέπτες που αντιλαμβάνονται την τεράστια αξία των ελληνικών πρώτων ύλων και των παραδοσιακών συνταγών της χώρας μας.

1. ο υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων κ. Μάκης Βορίδης και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς
2. η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς
3. η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, η κ. Ελένη Κουτρουλιά, και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς
4. η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο σεφ της Palmie gastronomy κ. Δημήτρης Θεοχάρης και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς

Τιμητική βράβευση του προέδρου μας κ. Γιώργου Κουτρουλιά στα Estia Awards 2019

Είμαστε πραγματικά περήφανοι για την τιμητική βράβευση του προέδρου μας κ. Γιώργου Κουτρουλιά στα φετινά **Estia Awards της Boussias Communications**, για τη συνολική συνεισφορά του στον κλάδο της εστίασης και της ψυχαγωγίας.

Ο σημαντικός θεσμός για την εστίαση, που κάθε χρόνο επιβραβεύει τους καλύτερους του κλάδου που διακρίνονται για την αριστεία και την καινοτομία σε όλους τους τομείς, αναγνώρισε την εμβληματική προσωπικότητα του κ. Κουτρουλιά, ο οποίος από τα μέσα της δεκαετίας του '60 έχει χαρίσει στο ελληνικό επιχειρείν καταστήματα που άφησαν εποχή στον χώρο των καφέ - εστιατορίων αλλά και των κέντρων διασκέδασης, με αποκορύφωμα ασφαλώς τα Palmie bistro, την αγαπημένη σε όλους αλυσίδα εστίασης!

Ο πρόεδρός μας έχει συνδεθεί – και όχι άδικα- με την έννοια της ποιοτικής και καινοτόμου μαζικής εστίασης, χωρίς να έχει πάψει στιγμή να ηρεσβεύει πόσο σημαντικά είναι ο σεβασμός στον πελάτη και η διαρκής εκπαίδευση και προσαρμογή στα νέα δεδομένα κάθε εποχής.

Συχαρητήρια για τη μεγάλη αυτή διάκριση, σε ευχαριστούμε που δεν παύεις να μας δείχνεις τον δρόμο!



Νέο κατάστημα Palmie bistro στην Πλάκα: New store in the Athens block!

Το νέο meeting point στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας έχει πλέον το όνομα του Palmie bistro και βρίσκεται στην οδό Αδριανού, στο κέντρο της Αθήνας!

Το πρωτοποριακό του design που σέβεται όμως την ιδιαίτερη αισθητική της περιοχής και η 100% νεανική και ανάλαφρη διάθεσή του το κάνουν το νέο δημοφιλές κατάστημα εστίασης, σε μία περιοχή που από μόνη της συνιστά το απόλυτο hot spot.

Ο χώρος του ζεστός και φιλόξενος αποτελεί την τέλεια επιλογή για κάθε ώρα της ημέρας, καλώντας τους επισκέπτες για μία απολαυστική ποικιλία καφέδων, ροφημάτων, αλμυρών και γλυκών σνακ το πρωί, πεντανόστιμων πιάτων το μεσημέρι και ξεχωριστών δειπνων το βράδυ.

ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ & ΚΕΡΔΙΣΤΕ

EAT, DRINK & WIN!

Ακόμη ένας Μεγάλος καλοκαιρινός διαγωνισμός των Palmie bistro πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τη Heineken, χαρίζοντας πολλά δώρα!

Επιλέγοντας ένα από τα λαχταριστά πιάτα του νέου καταλόγου Palmie bistro μαζί με παγωμένη μπύρα Heineken σε σούπερ τιμή λαμβάνετε απευθείας ένα δελτίο ξυστό με το οποίο διεκδικούσατε tablet, ποδήλατα, power banks και δωρεάν γεύματα αξίας 50 ευρώ!

Διάρκεια διαγωνισμού: 15/7/19 έως 31/07/19

ΜΕΡΙΚΟΙ από τους ΝΙΚΗΤΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ



ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ
ΝΙΚΗΤΡΙΑ POWER BANK



ELSION QELAJ
ΝΙΚΗΤΗΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΣΚΙΝΑ
ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Fashion Show στο Palmie bistro Κεφαλαρίου

Ήταν όλα υπέροχα! Ένα ακόμα μοναδικό fashion show πραγματοποιήθηκε στο **Palmie bistro Κεφαλαρίου**, το Σάββατο 30 Νοεμβρίου 2019, στο πλαίσιο των εντυπωσιακών επιδείξεων μόδας που φιλοξενούν τα Palmie bistro τα τελευταία χρόνια.

Παρουσιάστρια του event ήταν η **εκθαμβωτική Στέλλα Γιαμπουρά**, οι δημιουργίες που παρουσιάστηκαν ενθουσίασαν τους παρευρισκόμενους, ενώ, όπως κάθε φορά, το show έλαβε χώρα χάρη στη στήριξη μιας μεγάλης ομάδας σημαντικών χορηγών!



Διοργάνωση εκδηλώσεων στο Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς

Το **Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς**, τοποθετημένο σ' ένα από τα κεντρικότερα σημεία της πρωτεύουσας εξασφαλίζει εύκολη πρόσβαση από οποιοδήποτε σημείο της Αττικής. Χώρος ξεχωριστής αισθητικής, κοσμεϊ έναν από τους πιο πολυσύχναστους δρόμους του ιστορικού κέντρου της Αθήνας και αποτελεί την ιδανική πρόταση για την διοργάνωση οποιασδήποτε μορφής εκδήλωσης. Η μοναδική διακόσμηση του χώρου, οι άνετοι χώροι υποδοχής και η ιδιαίτερη ευελιξία στην διαμόρφωση της αίθουσας, αποτελούν εγγύηση για την επιτυχημένη έκβαση της εκδήλωσης.

Το Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς φιλοξενεί ένα ευρύ φάσμα εκδηλώσεων όπως ημερίδες, σεμινάρια, παρουσιάσεις προϊόντων ή βιβλίων, εταιρικές παρουσιάσεις, συνεντεύξεις τύπου, εκπαιδευτικά προγράμματα, εταιρικά δείπνα και γεύματα, κοινωνικές εκδηλώσεις, fashion shows κ.ά

Η άρτια υποδομή και ο εξοπλισμός του, το καθιστούν ιδανικό χώρο φιλοξενίας καλλιτεχνικών, πολιτιστικών, επαγγελματικών και κοινωνικών εκδηλώσεων, τα οποία η εξειδικευμένη μας ομάδα αναλαμβάνει με απόλυτη συνέπεια και επαγγελματισμό, φροντίζοντας κάθε λεπτομέρεια ώστε η εκάστοτε εκδήλωση να αποτελέσει ένα ξεχωριστό γεγονός για όλους τους παρευρισκόμενους.

Ο χώρος μας μπορεί να παραχωρηθεί ολόκληρος ή εν μέρει και διατίθεται με ποικίλες παροχές ανάλογα με τις ανάγκες, ενώ οι γεύσεις μας από προσεκτικά διαλεγμένες α' ύλες διαμορφώνουν τα πεντανόστιμα μενού μας, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις κάθε εκδήλωσης, ακολουθώντας πάντοτε τα υγιεινά και ποιητικά στάνταρ του φαγητού των Palmie bistro.



IT'S....BREAKFAST TIME

@Palmie bistro Κάραβελ,

@Palmie bistro Ευαγγελιστριάς και @Palmie bistro Αδριανού!

Ένα υπερπλήρες πρωινό...για όλα τα γούστα μπορούν να απολαμβάνουν πλέον οι φίλοι των Palmie bistro στα καταστήματα της Πλατείας Κάραβελ, Ευαγγελιστριάς και Αδριανού! Από τα κλασικά και αγαπημένα σφολιασειδή και ψωμί με βούτυρο και μέλι, μέχρι τα απολαυστικά αυγά με μπέικον και τον εξαιρετικό κορμό σοκολάτας για όσους προτιμούν τις γλυκές γεύσεις το πρωί, το πρωινό των καταστημάτων Palmie bistro στο κέντρο της Αθήνας ενθουσιάζει όποιον το δοκιμάζει και ήδη έχει αποκτήσει φανατικούς θαυμαστές!



The party is here...@ Palmie bistro Κεφαλαρίου!

Τα πιο αξέχαστα παιδικά πάρτι στο Palmie bistro στην πλατεία του Κεφαλαρίου!!!

Ο χώρος μας μπορεί να παραχωρηθεί ολόκληρος ή εν μέρει και διατίθεται με ποικίλες παροχές ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Οι γεύσεις μας από αγνά και υγιεινά υλικά διαμορφώνουν τα πεντανόστιμα μενού των πάρτι, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις προτιμήσεις των παιδιών και στις διαφορετικές ανάγκες της κάθε εκδήλωσης, ακολουθώντας πάντοτε τα υγιεινά και ποιοτικά στάνταρ του φαγητού των Palmie bistro.

Παράλληλα με το φαγητό και τη διακόσμηση του χώρου βάσει του επιλεγμένου θέματος κάθε φορά, συνεργαζόμαστε και μπορούμε να σας συστήσουμε έμπειρους παιδαγωγούς, οι οποίοι αναλαμβάνουν τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών σε διάφορες δραστηριότητες, όπως είναι τα θεατρικά και τα μουσικό-κινητικά παιχνίδια ή το face-painting.

Ο υπέροχος χώρος του Palmie bistro Κεφαλαρίου σας υποδέχεται χειμώνα- καλοκαίρι στα ανεπανάληπτα παιδικά πάρτι του, για στιγμές γεμάτες παιχνίδι, μουσική, διασκέδαση και εκπληκτικό φαγητό!!



Palmie bistro Κεφαλαρίου:
The party is...definitely here!



mod's hair
PARIS

STUDIO

collection fall/winter 2019 - 2020

ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ 210 4941489 / Ν. ΙΩΝΙΑ 210 2712571 / ΜΑΡΟΥΣΙ 210 8020106
Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 210 6203945 / ΓΛΥΦΑΔΑ 2108985805 / ΧΙΟΣ 22710 22041 / ΤΡΙΠΟΛΗ 2710 221840
ΚΡΗΤΗ: ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2810 344044 - ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ 28970 24819 / ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2315 318258
ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΟΣΧΟΝΗΣΙΩΝ 2Α, ΑΘΗΝΑ - Τ. 210 2723413



Ο Πέτρος Πολυχρονίδης

είναι ένας *working class*

hero

Μία κουβέντα με τον

αγαπημένο παρουσιαστή του

STAR CHANNEL.

Για τον Τροχό της Τύχης,
το Globetrotters
αλλά και την αγαπημένη του
συνήθεια που λέγεται Palmie bistro.

Φαίνεσαι να απολαμβάνεις πάρα πολύ τον τηλεοπτικό χρόνο. Ισχύει αυτό;

Απολαμβάνω τη δουλειά σχεδόν όσο απολαμβάνει ο Αντετοκούνμπο ένα κάρφωμα στο NBA. Το studio και ειδικά αυτό του Τροχού της Τύχης είναι το γήπεδο μου εδώ και έξι σεζόν. Αισθάνομαι κατά βάθος και μια μικρή ντροπή που όταν ξέρω πως έχω γυρίσματα για την εκπομπή, λέω στον εαυτό μου «Επιτέλους Τροχός. Να περάσουν και μερικές ώρες χωρίς σκοτούρες».

Είσαι από τους ανθρώπους που έχουν δουλέψει πολύ σκληρά σε δημοσιογραφικό επίπεδο για να φτάσεις να έχεις μία θέση μπροστά στις κάμερες. Υπάρχει συνταγή επιτυχίας για το γυαλί;

Νομίζω πως υπάρχει. Να μην κυνηγάς το γυαλί. Να κυνηγάς την επόμενη δουλειά σου. Δεν ήταν ούτε καν μέσα στους στόχους μου να κάνω τη δουλειά που γνωρίζει ο κόσμος αυτή τη στιγμή. Είχα άλλα σχέδια και όνειρα και τα πετύχαινα σιγά σιγά στο αθλητικό ρεπορτάζ. Το entertainment προέκυψε στην πορεία και ήταν μάλλον η ανταμοιβή μου για την σκληρή δουλειά τα προηγούμενα 19 χρόνια στο ρεπορτάζ σε tv, ραδιόφωνο, εφημερίδες, sites και περιοδικά.

Έχει αλλάξει η καθημερινότητά σου από τότε που έγινες ο άνθρωπος του Τροχού της Τύχης;

Η καθημερινότητα όχι. Στα 40 μου δεν θα ήταν εύκολο. Κάνω ακριβώς τα ίδια πράγματα. Έχω τους ίδιους φίλους, την ίδια σύζυγο, την ίδια μηχανή, τις ίδιες συνήθειες. Απλά άλλαξε ο τρόπος που με βλέπουν οι τρίτοι άνθρωποι και αυτό μερικές φορές με κάνει να νιώθω και αμήχανα, παρότι είναι ευγενικοί και θέλουν απλά να ανταλλάξουμε δύο κουβέντες και να βγούμε μια φωτογραφία.



Πώς είναι το συναίσθημα να δίνεις χαρά στον κόσμο μέσα από τα δώρα; Παθιάζεσαι με τις νίκες και τις ήττες των παικτών του Τροχού;

100%. Δεν γνωρίζω ούτε τους παίκτες, ούτε τους γρίφους του παιχνιδιού. Επίσης, δεν βγαίνουν από την τσέπη μου τα λεφτά που κερδίζουν, οπότε είμαι πραγματικά πολύ παθιασμένος την ώρα του παιχνιδιού για να τους ωθήσω στην νίκη. Ωστόσο η τύχη για μερικούς έχει άλλη γνώμη και αυτό είναι καμιά φορά πολύ απογοητευτικό. Τους νιώθω.

Φέτος έχεις νέα παρτενέρ, τη Βάλια Χατζηθεοδώρου. Παίζει ρόλο η χημεία των δυο σας για να βγει ένα σωστό τηλεοπτικό αποτέλεσμα;

Παντού παίζει ρόλο η χημεία. Από το Breaking Bad μέχρι τον Τροχό της Τύχης. Η Βάλια όπως και τα προηγούμενα κορίτσια της εκπομπής, έχει το χάρισμα της επικοινωνίας και φυσικά ένας από τους λόγους που βρίσκεται σε αυτή τη θέση είναι η άνεση και η χημεία που έχει μαζί μου και με τους παίκτες την ώρα του παιχνιδιού.

Το νέο εγχείρημα του STAR, το Globetrotters έχει ενθουσιάσει το κοινό, που ταξιδεύει μαζί σας σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Πόσο εύκολη ή δύσκολη είναι αυτή η παραγωγή για εσάς;

Ό,τι πιο δύσκολο έχει γίνει ποτέ στην ελληνική τηλεόραση από πλευράς παραγωγής. Ουσιαστικά πρόκειται για τέσσερις παραγωγές σε μία. Τρεις σε κάθε απίθανο σημείο της Γης και μια 24ωρη πίσω στην Ελλάδα, για να συντονίσει διαφορετικές αποστολές σε διαφορετικά timelines. Αξίζει όμως τον κόπο και αυτό φαίνεται στο αποτέλεσμα το οποίο είναι μοναδικό.

Ζηλεύεις καθόλου που είσαι στην Ελλάδα ενώ οι άλλοι ταξιδεύουν όλο τον πλανήτη;

Φυσικά και ζηλεύω. Μετά σκέφτομαι όμως τι ταλαιπωρία τραβάνε τα τρία ζευγάρια στο Globe-trotters, εξ' αιτίας μου και αρχίζω και το μετανιώνω. Γεμίζουν με απίστευτες εμπειρίες μεν αλλά από την άλλη, η ταλαιπωρία του να ολοκληρώσεις τον γύρο του κόσμου τόσο γρήγορα και μάλιστα ψάχνοντας αντικείμενα, που μου κατέβηκαν εμένα στο κεφάλι, είναι κάτι που θα πρέπει να σκεφτούν καλά όσοι θελήσουν να το δοκιμάσουν στο μέλλον.

Γιατί θεωρείς εσύ προσωπικά ιδανικά τα ζευγάρια αυτά για το συγκεκριμένο project; Τι κουβαλούν στις βαλίτσες τους που τους κάνει τηλεοπτικούς;

Ένα παντρεμένο ζευγάρι, ένας πατέρας με το παιδί του και δύο κολλητοί φίλοι. Πώς να μην είναι ιδανικά αυτά τα ζευγάρια, που αγκαλιάζουν όλη την κοινωνία μας μέσα από την καθημερινότητα τους και τις μεταξύ τους σχέσεις. Όλοι μας έχουμε βρει κάπου στοιχεία του εαυτού μας σε κάποιον από τους έξι παίκτες. Εγώ για παράδειγμα ταυτίζομαι με τον Στέλιο Κρητικό. Θα ήθελα να περνάω με το γιο μου όλα αυτά που περνά ο Στέλιος με τον Μιχαήλ-Αγγελο.

Τα δικά σου τηλεοπτικά όνειρα τι άλλο περιλαμβάνουν;

Δεν σχεδιάζω ποτέ το μακρινό μέλλον. Η μοίρα έχει πάντα άλλα σχέδια για εμάς. Εγώ φροντίζω κυρίως για το... μεθαύριο! Ωστόσο ένας από τους στόχους μου είναι ο Τροχός της Τύχης, που έφτασε τα 1000 επεισόδια και έγινε το μακροβιότερο τηλεπαιχνίδι στη χώρα μας, να γίνει το πρώτο τηλεπαιχνίδι που συνεχίζεται αέναα στον αέρα. Μέχρι να πάρω σύνταξη και να το συνεχίσει κάποιος άλλος.


BIG 75% OFFERS
3GUYS®
www.3guys.gr

 Πλεκτά από **15€**

 Μπουφάν από **25€**

 Ρολόγια από **50€**

 Πουκάμισα από **15€**

 Παντελόνια από **20€**

 Τσάντες από **25€**
ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: Περιστέρι - Αιμ. Βεάκη 62
EXCLUSIVE STORES

Περιστέρι - Αιμ. Βεάκη 62

Καλογρέζα - Λ. Κύμης 16

Μεταμόρφωση - Λεβαδείας 7

... και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα

Τ: 210 5716858

Τ: 210 2757318

Τ: 210 2846440

Στα καταστήματα 3GUYS

θα βρείτε επίσης την

Γυναικεία Συλλογή

με εκπτώσεις έως -50%



scan & shop



Η αγάπη σου για τον αθλητισμό και τα fight sports, ξέρουμε δεν σταματά. Πόσο ενεργά ασχολείσαι πλέον;

Περισσότερο από ποτέ υποθέτω. Από τη δημοσιογραφική πλευρά πέρασα σε αυτή του διοργανωτή. Από το 2016, τρέχω το project ZMAK. Το πρώτο επαγγελματικό promotion αγώνων κατς. Pro-Wrestling. Όπως το αμερικανικό WWE, αλλά με ελληνική αύρα. Σε 44 events μέχρι τώρα το έχουν απολαύσει σχεδόν 10.000 θεατές και κάποια εκατομμύρια στο internet. Σκεφτόμαστε να βρούμε μεγαλύτερους χώρους γιατί τα sold out είναι πλέον μόνιμα. Χαίρομαι που ο κόσμος αγκαλιάζει το ZMAK. Είναι πολύ αδικημένη μορφή τέχνης.

Ποιο κατάστημα Palmie bistro είναι αυτό που επισκέπτεσαι πιο συχνά;

Ζητώ συν γνώμη από τα υπόλοιπα καταστήματα Palmie bistro, αλλά οι εκατοντάδες επισκέψεις μου στο κατάστημα του Village Shopping and More στο Ρέννη, δεν επιτρέπουν συγκρίσεις. Είναι η γειτονιά που μεγάλωσα και στο πέρασμα των χρόνων το Palmie bistro εκεί, έγινε το στέκι μου για παρέα, επαγγελματικά ραντεβού αλλά και αρκετές από τις συνεντεύξεις που δίνω (όπως αυτή).

Ποιο πιάτο θα παραγγείλεις σε μια βραδιά απόλαυσης και ποιο όταν θες να προσέξεις λίγο παραπάνω;

Έχω τοακίσει τις σαλάτες, για να πείσω τον εαυτό μου πως κάνω διατροφή. Στις στιγμές απόλαυσης όμως... ζητάω πάντα το πιάτο με το κοτόπουλο και τις χυλοπίτες. Λέγεται Ήπειρος και θα με θυμηθείτε σε κάθε μπουκιά. Αφού κάνετε αυτή την «αμαρτία», θυμηθείτε άλλη μία στο επιδόρπιο. Ζεστή σοκολατόπιτα με καρύδια και μία μπάλα παγωτό.

Γιατί επιλέγεις ένα κατάστημα Palmie bistro και γιατί το συστήνεις και στους δικούς σου φαν;

Πρωτίστως γιατί οι άνθρωποι του Palmie bistro είναι οι πιο ευγενικοί που μπορείς να συναντήσεις στην εξυπηρέτηση. Ακόμη και σε ημέρες που έτυχε κάτι να πάει στραβά, ήταν εκεί με το μεγαλύτερο χαμόγελο για να δώσουν άμεσα λύση στο πρόβλημα που παρουσιάστηκε. Τα εκτιμώ πολύ αυτά. Έπειτα το περιβάλλον είναι ιδανικό για συναντήσεις. Καθαρό, φιλικό και κυρίως όσο ήσυχο χρειάζεται. Δεν θα μπορούσα να παραλείψω την ποιότητα των γεύσεων και των ροφημάτων. Ίσως από την άλλη τα έχω συνηθίσει αλλά και για αυτό... κάποιος πόνος θα υπάρχει ε;



**MASTERS
OF
PASTA**

Όταν στα χέρια σου έχεις εξαιρετικά υλικά δε χρειάζεται να προσπαθήσεις πολύ. Μπορείς εύκολα να δημιουργήσεις κάτι υπέροχο ακόμα κι αν είσαι εντελώς αρχάριος. Ρώτα και τον Roger Federer. Συνεργάστηκε με την ομάδα της Barilla για να τον βοηθήσει να σερβίρει με δεξιοτεχνία και στην κουζίνα.

Ο νέος James Bond δεν έχει χρόνο να πεθάνει.

Δηλώνουμε την ανυπομονησία μας για άλλη μια ταινία του θρυλικού πράκτορα 007.

Πέντε χρόνια μετά την σύλληψη του περιβόητου Ernst Stavro Blofeld και με τον αγαπημένο James Bond να έχει αποσυρθεί από την ενεργό δράση για χάρη της αγαπημένης του, μία σειρά απειλών και γεγονότων αναγκάζουν τον πράκτορα να επιστρέψει στο Λονδίνο και τα γραφεία της ΜΙ6 για να αναλάβει και πάλι δράση. Προς ευχαρίστηση φυσικά του κοινού που μετά την ταινία Spectre, λαχταρούσε να δει τον Bond σε νέες περιπέτειες.

Παρά τη φιλολογία της αντικατάστασής του, ο Daniel Craig επιστρέφει για έκτη συνεχόμενη φορά στον πρωταγωνιστικό ρόλο και μοιάζει πιο ώριμος από ποτέ στο κοστούμι του διάσημου πράκτορα. Η σύνδεση με τα γεγονότα της αμέσως προηγούμενης ταινίας, ξενίζει ελαφρά τον θεατή στο trailer του "No Time To Die" μιας και φαίνεται σαν το σκηνικό να παραμένει το ίδιο.

Γρήγορα όμως αντιλαμβάνεται κανείς ότι αυτή τη φορά ο κακός είναι ακόμα πιο επικίνδυνος και απόλυτα προετοιμασμένος να αντιμετωπίσει κάθε εμπόδιο που θα του βάλει η ΜΙ6. Προετοιμαζόμαστε για μία τρομερή ερμηνεία από τον φοβερό Rami Malek στο ρόλο του Safin. Ενός χαρακτήρα που όπως λένε οι παραγωγοί, καταφέρνει να μπει για τα καλά στο μυαλό του Bond.

Οι λόγοι που το κοινό είναι ήδη ενθουσιασμένο με την νέα ταινία που έρχεται στις αίθουσες τον Απρίλιο του 2020 από την Tulip Entertainment Greece, βρίσκονται όλοι στο νέο trailer. Το καστ, οι τοποθεσίες στις οποίες ταξίδεψε η παραγωγή, η επιστροφή χαρακτήρων που είδαμε και σε προηγούμενες ταινίες αλλά και η πλοκή που φανερώνεται εν μέρει, συνηγορούν στο ότι το "No Time To Die" θα είναι μια ταινία ορόσημο στην σειρά ταινιών Bond και ότι θα δώσει το στίγμα για τις επόμενες.

Εμείς δεν έχουμε παρά να περιμένουμε μέχρι τον Απρίλιο για να απολαύσουμε για άλλη μια φορά τον πράκτορα που μεγάλωσε γενιές και γενιές σινεφίλ.





Το Homeland επιστρέφει για την τελευταία του σεζόν



Πριν πέντε Homeland-ικές σεζόν, όταν ο τότε πρωταγωνιστής της σειράς έβρισκε τον αναμενόμενο θάνατό του στην αγχόνη, πολλοί εγκατέλειψαν την σειρά, αδυνατώντας να πιστέψουν ότι ο χαρακτήρας της Carrie Mathison θα μπορούσε να κουβαλήσει στις πλάτες του όλη αυτή την παραγωγή.

Κι όμως. Το Homeland στις σεζόν που ακολούθησαν έτρεξε μερικές εκπληκτικές σκηνές τηλεοπτικού δράματος στην Αμερική αλλά και στις διάφορες χώρες που συναντήσαμε την Carrie και την CIA να δρα στα όρια της νομιμότητας. Εκπληκτική σεζόν στο Πακιστάν, μυθική σεζόν στο Βερολίνο για να φτάσουμε σε δύο σεζόν οι οποίες εστίασαν στην αμερικανική πολιτική σκηνή και την άνοδο Τραμπ στην εξουσία.

Η πόλωση στον αμερικανικό λαό, τα επικίνδυνα πολιτικά φαινόμενα και η αμφιλεγόμενη εξωτερική πολιτική των ΗΠΑ, έπαιξαν τεράστιο ρόλο τις τελευταίες σεζόν, σε μία τηλεοπτική σειρά που απέδωσε όσο λίγες τον ρεαλισμό των διαπραγματεύσεων και των δύσκολων καταστάσεων που αντιμετωπίζουν όσοι ασχολούνται με τη διπλωματία των ΗΠΑ.

Στην όγδοη και τελευταία σεζόν που θα δούμε να προβάλλεται το Φεβρουάριο, η Carrie είναι φανερά επηρεασμένη από τον εγκλεισμό της στο ρωσικό γκούλαγκ, με τον Saul όμως να την έχει απόλυτη ανάγκη.

ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Θα θέλατε να επενδύσετε σε ένα κατάστημα Palmie bistro και δεν έχετε όλα τα χρήματα για την αρχική επένδυση;

Κατά καιρούς στον Όμιλό μας, όπως αυτή την περίοδο υπάρχουν επενδυτικές ευκαιρίες. Δύο καταστήματα σε πολύ καλές περιοχές μπορούν να ανοίξουν μέχρι 100000 ευρώ.

ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ!!!

Υπεύθυνη : Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά
(alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr)
Τηλ: 210 – 7210953, fax: 210 – 7215056
www.palmiebistro.gr

Και μερικά λόγια για όσους δεν μας γνωρίζουν...

Η αλυσίδα μας με την πολύχρονη πείρα έχει αποκτήσει πολύτιμη τεχνογνωσία και έτσι μπορούμε να προσφέρουμε στον franchisee ασφάλεια. Μπορούμε να τον προστατεύσουμε από ενδεχόμενα λάθη και να τον υποστηρίξουμε στη λειτουργία της επιχείρησης του καθόλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας.

Ο Όμιλός μας έχει αποκτήσει πολύτιμη εμπειρία 50 χρόνων με τη δημιουργία ή συνεργασία των πιο επώνυμων και πετυχημένων εστιατορίων και κέντρων διασκέδασης (Le Foyer, San Lorenzo, Prison, Mercedes, Ειρηνικός, Empire, Must, Βαρελάδικο, Tango, Prime, Envy, Destijl κ.ά.).

Το κατάστημα στην πλατεία Κάραβελ ήταν ο πρώτος κρίκος της αλυσίδας Palmie bistro. Τα επόμενα χρόνια, μετά την επιτυχία του πρώτου καταστήματος, επενδύσαμε ξανά και ξανά στην ίδια ιδέα, προσθέτοντας νέους κρίκους στην αλυσίδα. Η πορεία αυτή, σε συνδυασμό με τον προσανατολισμό στην απόλυτη ικανοποίηση του πελάτη, είχε ως αποτέλεσμα την πλήρη αποδοχή του κόσμου και τη μεγάλη επιτυχία.

Παράλληλα, η συσσωρευμένη πείρα και το οργανωμένο management επέφεραν συνεχείς βελτιώσεις στο concept, καθώς και στη δημιουργία υποδομής και οργάνωσης που ελάχιστες αλυσίδες διαθέτουν.

Η λύση που προσφέρουμε είναι καθετοποιημένη πλέον. Εκπαιδεύουμε συνεχώς το προσωπικό μας στην Palmie academy και διασφαλίζουμε την ποιότητα και τη σταθερότητα των προϊόντων μας μέσω της πρότυπης μονάδας παραγωγής και τροφοδοσίας, της Palmie gastronomy. Η Palmie gastronomy βρίσκεται στον Αυλώνα Αττικής.

Η Πρώτη Επαγγελματική Σχολή Μιούζικαλ στην Ελλάδα από το 2010

Πιστοποιημένη από τον Ε.Ο.Π.Ε.Π του Υπουργείου Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων

ΡΜΤΡ

FREE COURSE

Στούντιο Ελευθέρων Σπουδών

FULL COURSE

Τμήματα Επαγγελματικής Κατάρτισης

Μαθήματα

για παιδιά, εφήβους & ενήλικες

Μιούζικαλ <

Χορού <

Τραγουδιού <

Υποκριτικής <

by
Sia Koskina

NEA
ΤΜΗΜΑΤΑ
ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΟΥ

Κεντρικό:

Κηφισιάς 28 - Ν. Ηράκλειο - Τ.Κ.14121

Παράρτημα - Music Studies:

Αμφιτρίτης 7 - Παλαιό Φάληρο - Τ.Κ.17561

Τηλέφωνα Επικοινωνίας
210 2712718 - 690 6062038

Τηλέφωνα Επικοινωνίας
210 9824443 - 690 6062038

www.pmtpbysiakoskina.com

Σκοπός μας είναι να συνεχίσουμε την περαιτέρω δυναμική ανάπτυξη της αλυσίδας, προσφέροντας τη δυνατότητα απόκτησης μιας σίγουρης και αποδοτικής επιχείρησης, σε επενδυτές με όραμα, προσωπικότητα και ομαδικό πνεύμα.

Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ FRANCHISEE

Από το νέο συνεργάτη απαιτούνται συγκεκριμένα προσόντα τα οποία είναι απαραίτητα, για να υπάρχει διάρκεια, ικανοποίηση και επιτυχία και στις δύο πλευρές. Είμαστε απολύτως πεπεισμένοι ότι το κέρδος του συνεργάτη μας θα φέρει κέρδη και στον Όμιλο. Γι' αυτό θα πρέπει ο νέος συνεργάτης να έχει ήθος, ποιότητα ως άνθρωπος, καλή επικοινωνία, οικονομική δυνατότητα επένδυσης και να είναι σίγουρος ότι θέλει να ασχοληθεί ενεργά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Δέσμευση περιοχής για συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα.

Αν δεν έχετε κατάλληλο χώρο

- Βοήθεια στην εξεύρεση χώρου.

Αν έχετε χώρο

- Αξιολόγηση καταλληλότητας.
- Αγορά ή ενοικίαση επαγγελματικού χώρου.
- Υπογραφή σύμβασης και μεταβιβάσεις εταιρικών σημμάτων.
- Έναρξη διαδικασιών για παραλαβή αδειών.
- Εκπόνηση σχεδίων και έναρξη κατασκευαστικών εργασιών διαμόρφωσης χώρου.
- Παραγγελίες πάγιου εξοπλισμού.
- Εκπαίδευση.

και καλορίζικο... το δικό σας Palmie bistro!

FACTS:

Κατάστημα: 200 τ.μ. + εξωτερικό χώρο περίπου 80 τ.μ.

Royalties: 6%

Επένδυση: από 200.000 ευρώ

Υπεύθυνη: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

(alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr)

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr



APS

Advanced
Professional
Studies

Κάνε
Restart
στην Καριέρα σου.

Για την Επικαιροποίηση των Γνώσεων

Τώρα μπορείς να πετύχεις τον στόχο σου **ΓΙΑ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ** στην αγορά εργασίας ή **ΓΙΑ ΕΔΡΑΙΩΣΗ** της θέσης εργασίας σου με τα κορυφαία προγράμματα επαγγελματικής εξειδίκευσης APS (Advanced Professional Studies), του μεγαλύτερου και πλέον καταξιωμένου Κέντρου Διά Βίου Μάθησης στη Ελλάδα: του ΑΛΦΑ studies!

Τα APS, τα οποία στοχεύουν στην επικαιροποίηση των γνώσεων σε νευραλγικούς επαγγελματικούς τομείς, αποτελούν το "κλειδί" στη λύση του προσωπικού εργασιακού σου προβλήματος.

Απευθύνονται σε:

Ανέργους
για επανένταξη στην αγορά εργασίας

Εργαζόμενους
για εδραίωση της θέσης εργασίας τους

Νέους πτυχιούχους
για την πρώτη είσοδό τους στην αγορά εργασίας

Επαγγελματίες
για ανάπτυξη της εταιρείας τους με νέα δεδομένα

Executive Diplomas In

- Sports Management
- Sports Marketing & Sponsorship
- Digital Marketing and Social Media
- Shipping & Maritime
- Journalism
- Tourism Management
- Hotel Management
- Business Administration
- Culinary Art

Higher Diplomas In

- Beauty and Spa Therapies
- Spa Therapy
- Tattoo Art
- Mixed Martial Arts
- Personal Training
- Hair Prof
- Sports Physiotherapy
- Logistics Management
- Health & Social Care Management
- Human Resources Management

Επιλέξε σήμερα

το APS που σου ταιριάζει και ζήσε την...

Advanced

επαγγελματική εξειδίκευση αποκλειστικά στο ΑΛΦΑ studies!

Αθήνα: Πατησίων 31, Τ: 210 5279500 • Πειραιάς: Φίλωνος 39, Τ: 210 4120714

Γλυφάδα: Λ. Βουλιαγμένης 57, Τ: 210 9640117 • Θεσσαλονίκη: Βαλαωρίτου 9, Τ: 2310 552406

www.alfa-studies.gr

PALMIE BISTRO CARD

Γίνε μέλος και εκμεταλλεύσου τα ειδικά προνόμια

Σας γνωστοποιούμε ότι στα πλαίσια της διαρκούς προσπάθειας του Ομίλου Palmie bistro για την παροχή ολοένα και περισσότερων προνομίων στους πελάτες μας, προσφέρουμε έκπτωση 10% σε όλους τους κατόχους της κάρτας Palmie bistro friends & more κάθε μέρα, όλη μέρα!

Η παροχή αυτή ισχύει έως και 31 Δεκεμβρίου 2020. Μπορείτε πλέον να απολαμβάνετε τα ίδια αγαπημένα πιάτα και ροφήματα, **κατά 10% φθηνότερα**, απλά και μόνο με την επίδειξη της κάρτας σας ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ, σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro. Η έκπτωση θα παρέχεται επί του συνόλου του λογαριασμού. Οφείλουμε να σας επισημάνουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας.



MOD'S HAIR 20% έκπτωση

Αθήνα, Ψυρρή, Ν.Ιωνία, Μαρούσι, Ν.Ερυθραία, Κρήτη, Τρίπολη, Γαννισιά, Χίος
www.modshair.gr

ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

15% έκπτωση στις τιμές του site (η έκπτωση ισχύει για Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή)

Κομνηνών Αργοναυτών 12, Δροσιά
www.anastazahotel.gr

PARANOIA 15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατησίων), Αιγάλεω, Περιστέρι, Κορυδαλλός, Πειραιάς, Χαλάνδρι, Ν.Ιωνία, Αμαλιάδα, Λάρισα, Τρίκαλα, Καβάλα, Πύργος, Λαμία, Σέρρες
www.paranoia.com.gr

3GUYS 15% έκπτωση

Περιστέρι, Καλογρέζα, Μεταμόρφωση
www.3guys.gr

MAT Fashion 20% έκπτωση

Ερμού, Κηφισιά, Γλυφάδα, The Mall Athens, Avenue Mall, Athens Metro Mall, Smart Park, Αιγάλεω, Περιστέρι, Ν.Ιωνία, Πειραιάς, Κορυδαλλός, Άλιμος, Θεσσαλονίκη-Τσιμισκή, Θεσσαλονίκη-Med. Cosmos, Ηράκλειο, Λάρισα, Πάτρα, Κόρινθος, Λαμία
www.matfashion.com

LOVE BOUTIQUE 10% έκπτωση

Shopping House
www.loveboutique.gr

NOTOS 10% έκπτωση σε ορισμένες μάρκες

Αθήνα, Πειραιάς, Θεσσαλονίκη, Καλαμάτα
www.notos.gr

ΨΑΧΝΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑ;

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΑΙΤΗΣΗ ΕΔΩ



www.bit.ly/knowl_job-alert_11119

mellon
ΕΠΙΤΑΧΥΝΤΗΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

1 στους 2

βρίσκει εργασία

κατά τη διάρκεια

του προγράμματος

EMPLOYABILITY ACCELERATOR



ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΑΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ

Η κοινωνική επιχείρηση knowl συνεχίζει να προσφέρει εκπαιδευτικά προγράμματα για να βοηθήσει τους **άνεργους** να διεκδικήσουν τη θέση που επιθυμούν στην αγορά εργασίας.

Τα προγράμματά μας είναι όλα **δωρεάν** και υλοποιούνται σε συνεργασία με αξιόλογους εθελοντές και υποστηρικτές.





ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ένα ακόμη super food ή καλύτερα super μπαχαρικό φαίνεται να γίνεται όλο και περισσότερο δημοφιλές τον τελευταίο καιρό. Ο κουρκουμάς ή κιτρινόριζα ή κουρκούμη (turmeric στα αγγλικά) προέρχεται από ένα ριζοειδές φυτό με καταγωγή τη Νότιο Ασία και από ό,τι φαίνεται έχει θαυματουργές ιδιότητες. Πρόκειται για ένα βότανο με ευρεία χρήση στην αγιουβέρδα, τη βοτανολογία των Ινδών.

Οι ιδιότητές του:

- παρέχει αντιφλεγμονώδη δράση
- θεωρείται αντικαρκινικό
- έχει αντιοξειδωτικές ικανότητες
- βοηθά ιδιαίτερα στις γαστρεντερικές ενοχλήσεις
- αντιμετωπίζει την οστεοαρθρίτιδα, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και γενικότερα τους πόνους των αρθρικών
- θεωρείται αποτελεσματικό για τους πόνους της περιόδου
- είναι αντισηπτικό
- φαίνεται να βοηθά στην αποτοξίνωση του ήπατος
- ρυθμίζει το σάκχαρο
- μειώνει το χοληστερόλη
- χάρη στις αντιμικροβιακές και αντικές του ικανότητες βοηθά στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και της γρίπης
- ακόμα και σαν επίθεμα στο δέρμα φαίνεται ότι βοηθά στα εγκαύματα, στα εκζέματα, στην ακμή ακόμα και στην ψωρίαση



Οι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να το καταναλώσουμε:

- σαν **μπαχαρικό** στα φαγητά μας ή στις σαλάτες, ακόμα και στα smoothies
- σαν **τσάι** (βράζουμε 4 φλυτζάνια νερό με 1 κουτ. του γλυκού κουρκουμά για 10 λεπτά και μετά το σουρώνουμε με λεπτό σουρωτήρι)
- σαν **«χρυσό γάλα»** (μπορούμε να βρούμε διάφορες συνταγές που έχουν ως βάση τους 1 φλυτζάνι γάλα αμυγδαλού ή ρυζιού ή καρύδας το οποίο βράζουμε με ½ κουτ. του γλυκού κουρκουμά και στη συνέχεια μπορούμε να προσθέσουμε κανέλα ή πιπέρι ή τζίντζερ ή μέλι ανάλογα με τις γευστικές μας προτιμήσεις)
- υπάρχει και ως **συμπλήρωμα διατροφής**.



Όπως σε όλα τα βότανα χρειάζεται μέτρο στην ποσότητα και στη συχνότητα κατανάλωσης του κουρκουμά, καθώς σε υπερκατανάλωση έχουν παρατηρηθεί γαστρεντερικές διαταραχές, ναυτία, ζαλάδα και άλλες παρενέργειες.

COACH
MY DIET



ΚΛΕΙΩ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΥ
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Msc
WWW.COACHMYDIET.GR

f grafeiodiatrofis
p kliodim
i kliodim

Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

Ο chef Χρήσιος Παπασευαγγέλου, επιλέγει μερικές εύκολες & γευστικές συνταγές για να τις δοκιμάσεις στο σπίτι.



ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΣΙΦΝΟΥ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ

Από βραδύς βάζουμε τα ρεβύθια σε κασαρόλα με κρύο νερό προσθέτοντας 2 κουταλιές της σούπας σόδα μαγειρικής για κάθε 1 κιλό ρεβύθια.

Την επομένη ημέρα πετάμε το νερό και προσθέτουμε καινούριο μέχρι να σκεπάσουμε τα ρεβύθια και να πάει το νερό και 2 δάχτυλα παραπάνω.

Προσθέτουμε στην κασαρόλα 3 ξερά κρεμμύδια κομμένα ροδέλες, 4 σκελίδες σκόρδο, 2 φύλλα δάφνης, 1 κουταλιά ζωμό λαχανικών ή κότας, αλάτι, πιπέρι, 2 πρέζες κάρυ σκόνη και ελαιόλαδο περίπου 200gr.

Σκεπάζουμε την κασαρόλα και την τοποθετούμε στο φούρνο στους 220 βαθμούς για 3 περίπου ώρες μέχρι να μελώσουν τα ρεβύθια.

Προσέχουμε να μην εξατμιστούν όλα τα υγρά, κοιτώντας την κασαρόλα ανά τακτά χρονικά διαστήματα.



Palmie *gastronomy*

PRESENTS A FROZEN SMART CHOICE OF TRADITION & SPECIALITY

GREEK Moussaka



ALSO AVAILABLE:

Frozen Burger with feta cheese, frozen Greek burgers, frozen sauces & a variety of frozen Greek ready meals.



Produced in Greece by Palmie Catering S.A., Margarita, 19011 Avlonas, Attica, Greece, tel +30 22950 42339, fax +30 22950 42829, email: info@palmiegastronomy.gr



www.palmiegastronomy.gr



www.facebook.com/palmiegastronomy

ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ & ΡΟΔΙ

ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

100gr στραγγιστό γιαούρτι
100ml ελαιόλαδο
80-100ml χυμό λεμονιού
1 σκελίδα σκόρδο
αλάτι και πιπέρι

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ VINAIGRET

200ml λευκό balsamico
800ml ελαιόλαδο
150gr μουστάρδα mild
αλάτι - φρέσκο πιπέρι
2-3 σκελίδες σκόρδο
Όλα μαζί - καλό ανακάτεμα με το μίμπερ.



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε μελιτζάνες και αφού τις τρυπήσουμε τις ψήνουμε σε φούρνο στους 180 βαθμούς για 30-50 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος).

Ξεφλουδίζουμε τις μελιτζάνες και τις συντηρούμε σε μπολ στο ψυγείο.

Όταν σερβίρουμε, ζεσταίνουμε την μελιτζάνα, περικύνουμε με μίγμα από ψιλοκομμένη πιπεριά Φλωρίνης, vinaigret και τέλος σάλτσα ξινού γιαουρτιού και σπόρια ροδιού.

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΑ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ SAUCE BALSAMICO

ΥΛΙΚΑ

ΚΟΛΟΚΥΘΙ
ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ
ΠΡΑΣΙΝΗ, ΚΟΚΚΙΝΗ & ΚΙΤΡΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
SAUCE BALSAMICO

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρουμε πολύ καλά τα λαχανικά σε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και balsamico. Προσοχή τα λαχανικά τα κόβουμε σε πάχος ενός εκατοστού (το κολοκύθι το κόβουμε λοξές σφήνες, τη μελιτζάνα κάθετα). Τις πιπεριές τις μαρινάρουμε ολόκληρες και χρησιμοποιούμε πάντα πράσινες πιπεριές κέρατο (όχι καυτερές) και κόκκινες πιπεριές φλωρίνης κέρατο. Ταμανιτάρια μπορούμε να τα ψήσουμε και στον φούρνο στους 160-170 βαθμούς για 10-15 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος. Το ζουμί που προκύπτει από το μαρινάρισμα το κρατάμε και περικύνουμε τα ψημένα λαχανικά (τα μαρινάρει ακόμα καλύτερα και τα συντηρεί περισσότερο).



ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA



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

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





ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ ΜΕ LINGUINE ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΣΩΣ

110gr χυμό λεμονιού
 110gr χυμό πορτοκαλιού
 5 κουταλιές σούπας ζάχαρη
 5 κουταλιές σούπας μουστάρδα απαλή
 μισή κούπα άνηθο ψιλοκομμένο
 μισή κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο
 2 κούπες βασιλικό ψιλοκομμένο
 ξύσμα από ενάμιση πορτοκάλι
 500gr ελαιόλαδο
 400gr ηλιέλαιο
 150gr λευκό balsamico

LINGUINE ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Κόβουμε πράσινες, κόκκινες και κίτρινες πιπεριές ζουλιέν.
 Κόβουμε στο μαντολίνο καρότο και κολοκύθι ζουλιέν.
 Ομογενοποιούμε τα παραπάνω υλικά και σε τηγάνι τα σοτάρουμε με λίγο ελαιόλαδο (προσοχή όχι πάρα πολύ και μαραθούν).
 Σβήνουμε με λίγο λευκό κρασί και ζωμό κότας αραιωμένο σε νερό.
 Προαιρετικά πασπαλίζουμε με λίγο καβουρδισμένο σουσάμι.

genny
genny

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚÉRASTASE

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

CHRONOLOGISTE



-20%

Για εκθαμβωτική λάμψη
 & βαθιά θρέψη!

www.genny-genny.gr

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας και επωφεληθείτε των εκπληκτικών προσφορών!

Το **genny-genny** είναι το νέο ηλεκτρονικό κατάστημα, που σας προσφέρει φημισμένα προϊόντα περιποίησης και φροντίδας στις καλύτερες τιμές. Ανακαλύψτε όλη την σειρά προϊόντων, **KERASTASE, REDKEN, L' OREAL, PAUL MITCHELL, MOROCCANOIL, SCHWARZKOPF, GOLDWELL, ESSIE, VINYLUX, ALESSANDRO, JANSSEN, GUINOT** και επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει. Απολαύστε την πολυτέλεια και την εξατομικευμένη περιποίηση κορυφαίων εταιριών. Κάντε τώρα τις αγορές σας online και κερδίστε επιπλέον δωρεάν υπηρεσίες φροντίδας για κάθε τύπο μαλλιών.



ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
 211 4068995

Οι προβλέψεις του ΧΕΙΜΩΝΑ



ΚΡΙΟΣ

Το πρώτο τρίμηνο του νέου έτους σε καλεί να προγραμματίσεις ένα ταξίδι. Εκεί που επιτρέπουν τα οικονομικά σου φυσικά. Το έχεις όμως απόλυτη ανάγκη και θα είναι το σημείο μηδέν για μία μεταστροφή της ψυχολογίας σου προς το καλύτερο. Φρόντισε μόνο να διατηρήσεις την ψυχραιμία και την σταθερότητα στον επαγγελματικό σου τομέα.



ΤΑΥΡΟΣ

Ο ρεαλισμός σου χτυπά την πόρτα και εσύ την ανοίγεις με προσοχή και αγάπη. Γιατί χρειάζεται να βάλεις τις βάσεις ξανά στην κοινωνική και επαγγελματική σου ζωή, αυτή τη φορά χωρίς να πετάς στα σύννεφα. Μια ευχάριστη έκπληξη στα αισθηματικά, σου δίνει την κατάλληλη ώθηση για τις δύσκολες αποφάσεις στους άλλους τομείς.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Τέρμα τα λόγια, ώρα για δράση. Παίρνεις στα χέρια την συναισθηματική σου ζωή το πρώτο τετράμηνο του 2020, είτε είσαι σε δεσμό είτε όχι. Κι αυτή η δυναμική διάθεση δεν θα εξαντληθεί στον προσωπικό τομέα και θα έχει τις προεκτάσεις της σε κάθε τομέα της ζωής σου, ανοίγοντας πόρτες που θεωρούσες για χρόνια ότι είναι κλειστές.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Το σώμα σου φωνάζει απελπισμένα "βοήθεια". Έχεις παραμελήσει πολύ τον εαυτό σου, βάζοντας σε προτεραιότητα τη δουλειά, τους συγγενείς, τους φίλους, τη σχέση σου. Αυτό πρέπει να σταματήσει άμεσα και να κάνεις κάτι για να αισθανθείς εσύ φανταστικά με τον εαυτό σου. Αυτός ο δυναμισμός δεν θα περάσει απαρατήρητος από τους γύρω σου.



ΛΕΩΝ

Δουλειά, δουλειά, δουλειά. Επικεντρώνεσαι στην καριέρα σου και αυτό θα αρχίσει πολύ γρήγορα να αποδίδει καρπούς, μιας και θα δεις μια μεταστροφή τόσο στο πώς σε αντιμετωπίζουν οι άλλοι στο χώρο εργασίας όσο και στις οικονομικές σου απολαβές. Λίγη προσοχή μόνο σε ζητήματα υγείας και ευεξίας, ώστε αυτή η εργατικότητα να μην αποβεί μοιραία.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Έχεις λίγο χρόνο για τα όνειρά σου; Αν όχι, οφείλεις να βρεις επειγόντως. Κι αυτό γιατί το 2020 είναι μία χρονιά που θα ευνοήσει απεριόριστα τις θαρραλέες αποφάσεις και την επιμονή που θα δείξεις στο να πετύχεις τους στόχους σου. Υπάρχουν άνθρωποι που θα σου σταθούν σε αυτή την προσπάθεια και θα περιμένουν να τους το ανταποδώσεις.



Το φρέσκο είναι τέχνη.



Ανακαλύψτε και εσείς την ζέση και τη ζεύση του φρέσκου, με τη Μεσογειακή σαλάτα Φρεσκούλης.

Το δίκτυο, καταστημάτων μας

ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ATHENS METRO MALL

Λεωφ. Βουλιαγμένης 276
τηλ.: 210 9761670

ΑΘΗΝΑ ΑΔΡΙΑΝΟΥ

Αδριανού 27
τηλ.: 210 3241347

ΑΘΗΝΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ

Ευαγγελιστρίας 3
τηλ.: 210 3225532 - 210 3225533

Εμπορικό κέντρο RIVER WEST

(δίπλα στο ΙΚΕΑ)
Λεωφ. Κηφισού 96-98
τηλ.: 210 5620240

ΙΛΙΟΝ ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67
τηλ.: 210 2383731

ΜΑΡΟΥΣΙ AVENUE

Λεωφ. Κηφισίας 41-45
τηλ.: 210 6106654

ΜΑΡΟΥΣΙ THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35
τηλ.: 210 6300069

ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5
τηλ.: 210 8215065

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31
τηλ.: 210 7241356

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35
τηλ.: 210 8012411

ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B
τηλ.: 22990 71687

VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228
τηλ.: 210 4900152



Palmie bistro THE MALL



Palmie bistro THE MALL



Ψαρομεζέδες, μαγειρευτά
& ό,τι άλλο εκλεκτό
μας φέρει η...

Varka



RESERVATIONS

ΙΟΦΩΝΤΟΣ 31, ΠΛ.ΚΑΡΑΒΕΛ, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

210 72 58 826

[facebook.com/palmiebistofans](https://www.facebook.com/palmiebistofans)

twitter.com/palmiebistro

[instagram.com/palmiebistro](https://www.instagram.com/palmiebistro)

www.varka.gr www.facebook.com/varkagr

www.instagram.com/varkarestaurant twitter.com/VarkaAthens

Η ΑΛΦΑ πλευρά μας



Απολαύστε υπεύθυνα