

KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÓKNAK

NYARALJ A NAPFÉNYES
FRANCIA RIVIÉRÁN!

IRODAI- ÉS
MOBIL MUNKA

NYÁRI SZÜNET, STRANDIDŐ ÉS HOMEOFFICE?



©VECTRA-LINE | 2024. JÚLIUS-AUGUSZTUS

Keresd a

LizzyCard

termékeit

a **VECTRA[®]**
LINE

kínálatában!

**ISKOLASZEREK
SZÉLES VÁLASZTÉKBAN
AZONNAL
RAKTÁRRÓL**



LizzyCard

LOLLIPOP



PlanAll



vectraline.hu - kiemelt márkaképviselő



10

Nyaralj a napfényes
francia Riviérán!



TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2024/07-08 JÚLIUS-AUGUSZTUS



14

Nyári szünet, strandidő és Home Office?



10

A Lavazza sztori

22

8 dolog, amit
nem érdemes
kihagyni nyáron



IMPRESSZUM | KÁVÉSZÜNET MAGAZIN

KIADÓ: VECTRA-LINE PLUS KFT (2146 MOGYORÓD, SZADAI ÚT 10.) **KIADÁSÉRT FELELŐS:** KÁRPÁTI ZSOLT, ÜGYVEZETŐ

KÖZREMŰKÖDŐK: MAGYAR GABRIELLA, SÁNTA ISTVÁN, BRITÁNSZKY JÁNOS **E-MAIL:** Info@vectraline.hu

Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük.

BMW - kevesebb akkumulátorcella

A BMW autógyártó kétmilliárd euró értékű akkumulátorcella megrendelést törölt a svéd Northvolt beszállítótól. „A Northvolt és a BMW Group közösen úgy döntött, hogy a Northvolt tevékenységét az akkumulátorcellák következő generációjának fejlesztésére összpontosítják” – jelentette be a BMW szóvivője. A hírek szerint a 2016-ban alapított cellaszállító szállítási problémái okozták a gondokat az ipari sorozatgyártás felpörgetése során. A Northvolt két évet késik a saját ütemtervéhez képest, és túl sok hulladékot termel.



Aldi: rekord értékesítés

Kevesen tudják, de a hazánkban is ismert Aldi élelmiszer üzletlánc Németországban két, egymással együttműködő vállalatból áll, ezek az Aldi Nord és az Aldi Süd. A két vállalat értékesítési rekordot döntött 2023-ban: az Aldi Nord és az Aldi Süd együttesen 112 milliárd euróra növelte globális nettó árbevételét. Ez 8,7 százalékkal több, mint az előző évben. A cég szóvivője szerint az Aldi Nord összesen 29 milliárd eurós árbevételt ért el, ami körülbelül 7,5 százalékos növekedést jelent (2022: 27 milliárd euró). A cég publikációi szerint az Aldi Süd 83 milliárd eurós árbevételt ért el (2022: 76 milliárd euró). Bár az Aldi Nord és az Aldi Süd jogilag független társaságok, szoros kapcsolataik miatt általában vállalatcsoportként tekintenek rájuk, a hazai Aldi üzletlánc az Aldi Süd-höz tartozik.

Munkavédelem - hőség idején

A nyári időszakban várható hőhullámok miatt több oldalas, a melegben betartandó munkavédelmi szabályokat ismertető tájékoztatót tett közzé a Nemzetgazdasági Minisztérium Munkavédelmi Irányítási Főosztálya a minisztérium honlapján. A minisztérium segítséget kíván nyújtani a munkaadóknak azzal, hogy a témához kapcsolódó kérdésekre közvetlen elérést biztosít az érdeklődőknek.

A számos tanácsot tartalmazó ismertetőben felhívják a figyelmet arra, hogy bármilyen kapcsolódó kérdéssel segít a minisztérium által működtetett munkavédelmi tanácsadás, a munkavedelem-info@ngm.gov.hu mail címen, illetve a 06-80/204-292 zöld számon, amely kedden és csütörtökön hívható 8:30 és 16:00 óra között.



Felhőtechnológia: nem elég elterjedt

Az IVSZ a Felhőtechnológiák Magyarországon - gazdasági hatás-tanulmány című kiadványában a Deloitte és a BellResearch közre-működésével térképezte fel a felhőalapú számítástechnika hazai elterjedtségét az európai parlamenti választások után, közvetlenül Magyarország EU-tanácsi elnöksége előtt.

A közleményben felidézték, hogy az évente publikált Digital Decade uniós kutatás 2023-as eredményei alapján Magyarországon a felhőt használó cégek aránya 44,9 százalék, alig kevesebb a 45,2 százalékos uniós átlagnál. A mesterséges intelligencia (MI) és a felhőtech-nológia együttes alkalmazása olyan gazdasági és üzleti feltételeket teremt, amelyek miatt indokolt fejlesztésük összehangolása, a gépi tanulás felhőtechnológiával kombinálva gyors és nagy skálájú inno-vációt jelent - állapították meg.

Irodai- és mobil munka

Tanulmány az „új normális”
megjelenéséről és hatásairól

A svájci St. Gallen Egyetem a Berner Krankenkasse közreműködésével „szociális egészség@munka” címmel tanulmányt tett közzé azzal kapcsolatban, hogy hogyan tudjuk kihasználni a digitalizáció előnyeit anélkül, hogy veszélyeztetnénk a munkavállalók jólétét.

A tanulmány

Legkésebb a korona járvány után sok szakmában az otthoni munkavégzés (legalábbis részben) az új megszokottá vált, azért is, mert ennek technológiai és logisztikai követelményei is adóttak. De ez az „új normális” felveti azt a kérdést is, hogy az új munkamódszerekkel hogyan nőnek az egyén és a vállalat kockázatai. A tanulmány a német nyelvterületet (DACH) öleli fel, és a digitális munka világának a munkavállalók szociális egészségére gyakorolt hatásait vizsgálja. Íme a kutatás legfontosabb megállapításai:

A mobil munkavégzés általánossá válik

A tanulmány azt mutatja, hogy a munkavállalók átlagosan heti két és fél, három mobil munkanapot részesítenek előnyben. Ez új szabadságokat, de kihívásokat is hoz. A legnagyobb kihívás a munka és a magánélet térben és időben történő szétválasztása a stressz elkerülése érdekében. A szabadidejüket aktívan eltöltő munkavállalók kevesebb stresszt élnek meg, még akkor is, ha sokat dolgoznak távolról. Ez aláhúzza a tudatos szabadidős tevékenységek, mint stresszkezelési stratégia fontosságát.

A „határigazgatás” kulcsfontosságú

A munka és a magánélet közötti aktív határkezelés jelentősen javítja a munkaképességet. Azok az alkalmazottak, akik világos határokat szabnak és lelkiileg felkészülnek a munka előtt (reattachment), elkötelezettebbek a munkájuk iránt. Külön érdekesség, hogy a vezetők nehezebben tudnak kikapcsolódni szabadidejükben, ami a pozíciójuk nyomására és felelősségére utal.

„A sikeres vezetés digitális környezetben speciális digitális vezetői készségeket igényel”

A társadalmi kohézió erősítése

A mobil munka veszélyeztetheti a társadalmi befogadást. Minél több alkalmazott dolgozik távolról, annál kevésbé érzik magukat beilleszkedve a csapatba. Ezért kulcsfontosságú a befogadás erős légköre, amely a hitelességen, az összetartozáson, az esélyegyenlőségen és a perspektívák sokszínűségén alapul. A szervezeteknek proaktív intézkedéseket kell tenniük a társadalmi kohézió erősítése és a mobil munka kockázati tényezővé válásának megakadályozása érdekében. Ezt például rendszeres csapatépítő tevékenységekkel és nyílt kommunikációval lehetne előmozdítani.

Vezetés a digitális korban

A sikeres vezetés digitális környezetben speciális digitális vezetői készségeket igényel. Az alkalmazottak jobban érzik magukat, és kevesebb konfliktus van a munka és a magánélet között, ha a vezetők rendelkeznek ezekkel a képességekkel. Az alkalmazottak és a vezetők közötti jó kapcsolat elősegíti a munka és a család összeegyeztethetőségét, és hozzájárul az általános elégedettséghez. Ez rávilágít arra, hogy a digitális szektor vezetői számára képzésre és fejlesztésre van szükség. (SI)

A Lavazza sztori

Lavazza - a világhírű olasz kávémarca, amit mindenki ismer. Biztosan ismerjük? Ahogy a nagy márkák általában, így a Lavazza is kis vállalkozásként kezdte, hogy azután ipari óriássá nője ki magát.

A kezdetek

A cég története 1895-ben kezdődött, amikor Luigi Lavazza megnyitotta az első Lavazza üzletet a torinói San Tommasóban.

Kezdeményező, találmányos és munkája iránt szenvedélyes ember volt. Nem elégedett meg csupán a kávékereskedéssel: tanulmányozta a különböző kávébabok eredetét és jellemzőit, valamint megismerte a keverés művészetét, hogy minden vásárlói igényt kielégíthessen.

Azán egy braziliai utazásának köszönhetően meglátta az itálban rejlő lehetőségeket a nagy változások korszakában. A Lavazza kávé, amit ma iszunk, a Luigi által a világ különböző része-



kép: lavazzagroup.com

Világszerte

1982-ben a Lavazza megnyitotta első Olaszországon kívüli központját a franciaországi Vincennes-ben, majd ennek megfelelő működése elindította azt a folyamatot, amelynek köszönhetően a Lavazza mára az egész világon ismert és elismert márka és ipari óriás lett.



Közös testvéri munka

Mivel ebben az időben (1957) Olaszország teljes gazdasági fellendülésnek örvendett, a két testvér Beppe és Pericle elkezdtek a termelést ipari méretekre szabni.

Ezalatt az idő alatt a Lavazza Olaszország legnagyobb kávéipari vállalata lett, és ezt a pozíciót mind a mai napig tartja, európai vezető pozíciójával együtt.

1959-ben, a torinói Salone del Mobile alkalmával a Lavazza bemutatta első, Boneschi által tervezett mozgó kávé-bárját : ez új és eredeti módot képviselt a Lavazza kávé hírének terjesztésében, illetve lehetővé tette az emberek számára, hogy a szabadban is élvezhessék az italt.

A Lavazza ipari növekedése folytatódott azzal, hogy 1965-ben Settimo Torinese-ben megnyitották Európa legnagyobb pörkölőgyárát. (SI)

iről származó szemes kávék kombinációjának eredménye. Luigi Lavazza vállalkozása virágzásnak indult, így 1927-ben megalapította a Luigi Lavazza SpA-t.

Csomagolás kérdése

A kávé eladása során hamar kiderült, hogy a termék csomagolása központi szerepet játszik a kávébab minőségi eltarthatóságában. A Lavazzánál egyre többet foglalkoztak a megfelelő csomagolás létrehozásával, aminek az eredménye a Pergamint lett, egy olyan csomagolás, amely két réteg papírból áll, hogy megőrizze a kávébab minden ízét. Ez volt a tökéletes csomag azoknak a családoknak, akik egyszerre nagyobb mennyiségű kávéat vásároltak, és ez lett az első lépés a Lavazza csomagolás felé, amelyet ma is láthatunk az üzletekben.

Apáról fiúra

Az idő azonban múlandó – és Luigi Lavazza sem fiatalodott. Luigit fia Giuseppe, más néven Beppe váltotta, majd a családi vállalkozásba Beppe fia, Emilio Lavazza, is belépett, innovatív ötleteinek köszönhetően született meg a legendás „Lavazza keverék”.

Az új és gyorsan divatossá váló „Lavazza Paradiso in tazza” keverék első szlogenje megjelent az újságokban, és a rádió is sugározta.



Nyaralj a napfényes francia Riviérán!





Most, hogy mind a Balaton, mind a horvát tengerpart árban elérte, sőt nem ritkán túlhaladta a világ egyik legszebb üdülőhelyének tartott francia Riviérát, már nincs akadálya annak, hogy azok is meglátogassák a turizmusnak ezt az előkelő területét. akik eddig a balatoni vagy horvát halsütőket részesítették előnyben. A nagy luxus látni nem szükséges aggódni – a környéken rengeteg hétköznapi ember lakik, akinek ellátására az itthonihoz hasonló árú áruházak és éttermek is megtalálhatóak.

Elindulni, de merre

A Riviérára (franciásan: Cote d'Azur) több személynek legolcsóbban autóval érdemes elindulni a megoszló költségek miatt. Ma már Szlovénia felé végig autópályán száguldhatunk, de a távolság elég nagy, így vagy egy éjszakát el kell tölteni valahol, vagy váltott sofőrökkel kell autózni. Akadály lehet Velence környéke, ahol gyakran torlódik a fogalom az autópályán is.

Látnivalók

Az autópályán hosszan tartó rohanás után az első igazi látványosság nem sokkal azután ér minket, amikor Genovában átmegyünk a néhány éve leomlott autópálya-híd friss változatán. Nem sokkal később az út hirtelen erős jobb kanyart vesz – és itt társul először szemünk elé a tenger.

Átlépve a francia határt először Mentonhoz érkezünk, amit kevés km választ el Monaco-tól.

Monaco egy különálló ország, amelynek fővárosa Monte Carlo, de ismerve méreteit, nyilvánvaló, hogy ez egy városállam. Monte Carlo két részből áll, egy tengerparti sík részből, illetve a domb tetején lévő fennsíkbeli. A hely a világ szuper-gazdagjainak gyűjtőhelye, ami látványosságnak pazar, de egy kávézásnál nagyobb befektetést csak megfelelő hitelfedezettel vállalunk.

A biztonság

Sajnos a 2016-os terrortámadás óta ezt a témát sem lehet megkerülni. Több dolog is van, amire érdemes figyelni: a „rossz” fiúk leginkább a nagyobb városokat szeretik, tehát egy apróbb településen mindig nagyobb a biztonság. Ismerve az ingatlan árakat elmondhatjuk, hogy a Cote d'Azur-on nyaraló emberek többnyire olyanokból állnak, akiknek „nagyon erős az érdekérvényesítő képessége”. Így 2016-óta az egész régió biztonságára megerősített rendőrség és csendőrség (Gendarmerie) vigyáz. Nem nehéz észrevenni a városban vagy bevezető utakon a többnyire közel két méter magas, igencsak kisportolt csendőröket, akik egy izzadtságcsepp nélkül állnak a tűző napon és emelgetik ki a sorból a gyanús-nak látszó autókat, oldalukon egy géppisztollyal. Az arcukat szemlélve pedig megértjük, miért mondják rájuk a „bennszülöttek”, hogy nincs humorérzékük.

A következő települések mindegyike külön-külön megér egy nagyobb sétát. A sorban Éze következik, elegáns villák sorával, majd Saint Jean Cap Ferrat, ami egy a tengerbe nyúló Tihany formájú félsziget, csúcsáról csodálatos kilátás nyílik minden felé.

Nizza a Riviéra fővárosa, erősen városias környezet, a kikötő közeli mellékutcáiban remek apró



éttermekkel, balatoni büfé árakon kaphatunk igazi francia kulináris attrakciókat.

Innentől Cannes-ig szinte egybeépült a part, az elnevezések csak tájékoztató jellegűek, és mutatják: valamikor itt külön települések voltak. A következő fontos kisváros Antibes, Juan les Pins településsel összeolvadva Nizza után a második legnagyobb város a környéken, egyik fő attrakciója a Picasso múzeum, legmagasabb pontja a Fort Carre erőd, ahonnan lenyűgöző a kilátás a városra és a tengerre.

Cannes a következő fontos pontja a tengerpartnak. A kisváros világszerte ismert a filmfesztiválról, ennek köszönhetően a fesztiválközpont – ami persze a tengerparton fekszik – körül csupa olyan vendéglátó helyet találunk, amelyeknek külön sajátossága, hogy melyik híres színész látogatja előszeretettel. Ne felejtünk el végigsétálni a parti úton, a Croisette sétányon, amelynek oldalán luxus szállodák és elegáns éttermek találhatók. Ha megéhezünk, válasz-

szuk a Croisette-el párhuzamos utcát a kikötőnél, már a házak közt – rengeteg megfizethető és jó étterem található itt, főleg estefelé hatalmas a forgalom.

Ezután csodálatosképpen olyan rész következik, ahol nem érnek össze a települések, több falu méretű helység következik, majd jönnek a „szentek” : Saint Raphael, Saint Maxime, és végül Saint Tropez.

Saint Tropez – ellentétben a többi településsel a Riviérán – leginkább a lazaságáról híres. Míg mondjuk Antibes-ban estefelé már dress-kód van az éttermekben, addig Saint Tropez-ben marad a lazaság. A város körülvesz egy kis dombot, amin a valamikori erőd romjait látogathatjuk, és híres világítótornya mellett elhaladva hajóról nézhetjük meg a világ gazdagjainak fényűző villáit is. A sorban sok kis település következik, majd Toulonnal zárul a Riviéra. Toulon egy nagyobb ipari város, nem utolsósorban a Francia haditengerészet egyik fontos központja. (S)



Nyári szünet, strandidő és Home Office?

Hogy férnek meg ezek a fogalmak egymással? Tudjuk, hogy nyáron home office-ban dolgozni igazi kihívást jelenthet, az otthon lévő gyerekeink, a sok zavaró tényező és a meleg időjárás miatt. Íme néhány tipp, hogyan maradjunk fókuszáltak és hatékonyak.

Határozzunk meg munkarendet

Készítsünk napi munkarendet, és tartsuk magunkat hozzá. Azonos időben kezdjük és fejezzük be a munkát minden nap, hogy strukturáltabb legyen a napunk.

Kényelmes család-munka egyensúly kialakítása

Gondoskodjunk arról, hogy a szünetidős gyerekeinkkel elég időt

töltsünk együtt - s az legyen minőségi idő - viszont minden héten legyen 1-2 nap, amikor ők máshol programoznak! Aznap legyünk full munkafókuszban, hiszen akkor tudunk a legjobban haladni, ha egyedül vagyunk!



Szabályozzuk a hőmérsékletet

A meleg időjárás elvonhatja a figyelmet. Ha nincs légkondicionáló, használjunk ventilátort, hűtőpárnát, vagy tartsunk hideg vizet és frissítő italokat kéznél.

Rendszeres szünetek beiktatása

Tartsunk rendszeres szüneteket, hogy felfrissüljünk munka közben. Használjuk a Pomodoro technikát (25 perc munka, 5 perc szünet), hogy megnöveljük

a fókuszot és a produktivitást.

Célok kitűzése

Tűzzünk ki napi és heti célokat, hogy tisztán lássuk, mit szeretnénk elérni. Ez motivál és segíthet fókuszált maradni.

Minimalizáljuk a zavaró tényezőket

Kapcsoljuk ki a nem munkával kapcsolatos értesítéseket a telefonon és a számítógépen. Használjunk zajsűrű fejhallgatót, ha a környezeti zajok zavaróak.

Egészséges szokások fenntartása

Étkezzünk egészségesen, maradjunk hidratáltak, és végezzünk rendszeres testmozgást. Az egészséges életmód segít fenntartani az energiaszintet és a mentális fókuszot.

Munka és strand

Ha lehetséges, dolgozzunk időnként a strandról, ameddig a gyerekeink pancsolnak, mi egy árnyékos terasról, egy kávé mellett haladhatunk a dolgainkkal. (BG)

A 7 legjobb nyári sport, amit nem érdemes kihagyni

A nyár tökéletes időszak arra, hogy új sportokat próbáljunk ki, amelyek nem csak szórakoztatóak, de kiválóan karbantartják a fizikai kondíciót is. Íme néhány nyári sport, amit érdemes kipróbálni:

Úszás

Az úszás az egyik legjobb teljes testet mozgató sport. Nem csak hűsítő hatása van a meleg napokon, hanem kiválóan erősíti az izmokat és javítja a kardiovaszkuláris állóképességet.

Frizbi

Ez a könnyed és szórakoztató sport remek társasági tevékenység lehet barátokkal vagy családdal. Nem igényel különösebb felszerelést, nagyon jó móka.

SUP

Ez a sportág egyensúlyérzéket és core erősítést igényel. Kiváló módja a vízben való relaxációnak és felfedezéseknek, miközben remek edzés is egyben.

Kajak-kenu

Egy másik vízi sport, amely kiválóan fejleszti a felsőtest izmait és az állóképességet. Ideális lehetőséget nyújt a természet felfedezésére és a vizek élvezésére.

Biciklizés

A biciklizés nagyszerű kardió edzés, és ideális módja a szabadban való időtöltésnek. Kerékpározhatunk hegyekben, erdőkben, vagy akár a tengerparton is.

Túrázás

A természet közelsége és a friss levegő kiválóan segít feltöltődni. A túrázás nem csak a lábizmokat erősíti, hanem mentálisan is felfrissít.

Tenisz vagy tollaslabda

Ezek a sportok remek kardió edzést nyújtanak, miközben javítják a kéz-szem koordinációt és a reflexeket. Barátokkal játszva pedig kiváló időtöltés is egyben. (BG)



A young man and woman are smiling and taking a selfie together outdoors. The man is holding a camera up to take the photo. They are both wearing white shirts and sunglasses. The woman is also wearing a straw hat with a red band. The background is a bright blue sky with some white clouds.

Külföldi utazás saját szervezésben

Milyen "emlékmentő" módszereket alkalmazunk az utazásainknál?

Az utazók legalább annyira szeretnek visszaemlékezni az ott szerzett élményekre, amilyen intenzíven átélték azokat. Manapság rengeteg módszer áll rendelkezésünkre az emlékeink "tartósítására", íme közülük néhány:

Fotóalbum készítése

Készítsünk "offline" fotóalbumot vagy egy digitális verziót, ahol kategorizálva berendezhetjük az utazás során készített képeinket. Kommentárokkal és dátumokkal ellátva személyesebbé tehetjük az albumot.

Útinapló vezetése

Írjunk naplót az utazás minden napjáról, beleértve az érzelmeket, benyomásokat és apró részleteket, amiket később szívesen visszaolvasnánk. Ez kiegészíthető képeslapokkal, jegyekkel és más emléktárgyakkal.

Videó napló készítése

Rögzítsünk videókat az utazás fontos pillanatairól, majd készítsünk belőlük egy szerkesztett videót. Ez dinamikus módja az élmények megőrzésének, és a social media felületein könnyen megosztható másokkal is.

Térkép jelölése

Vigyünk magunkkal egy térképet, és jelöljük be rajta az összes helyet, ahol jártunk. Később emlékeztetni fog minket a megtett útvonalakra és az új felfedezésekre.

Képeslapok gyűjtése

Minden meglátogatott helyről küldjünk magunknak vagy a barátainknak képeslapot. Ezek a képeslapok egyedi emlékek, és visszanézve felidézik a helyszín szépségeit, emlékeit.



Szuvenir gyűjtemény

Gyűjtsünk kis tárgyakat, amelyek emlékeztetnek az adott helyre: például hűtőmágnesek, kulcstartók, vagy éppen helyi ételek és italok.

Online blog vagy közösségi média

Hozzunk létre egy blogot vagy a közösségi médián át dokumentáljuk az utazásainkat! Írjunk bejegyzéseket, osszunk meg képeket és videókat, hogy mások is követni tudják az utunkat. (BG)

Munka nyaralás alatt?



Nyaralás alatt dolgozni kihívást jelenthet, de egyben remek lehetőség arra, hogy akkor is nyaralhassunk, amikor épp nem vagyunk szabadságon! Ezen stratégiák segítségével megőrizhetjük az egyensúlyt a munka és a pihenés között.

Tervezés és prioritások

Készítsünk listát a legfontosabb feladatokról, amelyeket el kell végeznünk a nyaralás alatt. Koncentráljunk ezekre a feladatokra, és halasszuk el a kevésbé sürgőseket. Ezzel együtt legyen egy listánk a nyaralás alatti "muszáj látni" helyekről is!

Határozzuk meg a munkaidőt

Tűzzük ki a munkaidőnk határait, például napi 2-3 órát. Így tudjuk, mikor kell dolgozni, és mikor lehet teljesen kikapcsolni.

Kijelölt munkaterület

Találjunk egy csendes, kényelmes helyet a munkához, ahol kevésbé vonják el a figyelmünket. Ha lehetőség van rá, használjunk egy kijelölt íróasztalt vagy munkasarkot.

Kapcsoljuk ki az értesítéseket

Amikor nem dolgozunk, kapcsoljuk ki a munkahelyi értesítéseket a telefonon és a számítógépen, hogy ne zavarjanak minket.

Kommunikáció

Tájékoztassuk kollégáinkat és feletteseinket a nyaralás alatti elérhetőségünkről és munkaidőnkéről. Így tudják, mikor számíthatnak ránk, és nem várnak el tőlünk azonnali válaszokat.

Rugalmasság

Legyünk rugalmasak a munkavégzéssel kapcsolatban. Ha egy napra kirándulást tervezünk, dolgozzunk előtte vagy utána, hogy ne maradjon el a pihenés és a kikapcsolódás.

Önmagunk ápolása

Ne felejtjük el, hogy a nyaralás célja a pihenés és a regenerálódás. Gondoskodjunk arról, hogy elegendő időt szánjunk az alvásra, a pihenésre és a szórakozásra is. (BG)



Vegán málnás, kekszes pohárkrém

elkészítés:

A zabkekszet beletördeljük a kehely aljára, mindegyikbe 3-3 db kerül. Majd a joghurtot, a porcukrot és a málnát összeturmixoljuk. Előtte 10-15 szem málnát, a legszebbekből tegyünk félre, ez lesz a díszítésünk. Az összeturmixolt krémet rákanalazzuk a kekszekre, majd tejszínhabot nyomunk a tetejére, s ráhelyezzük a szép málnákat és mehetnek is a hűtőbe. Más friss gyümölccsel is kipróbálhatjuk.

Ez a nyári, hűsítő, gyümölcsös desszert - aminek már a színe is derűt sugároz - 10 perc alatt összedobható, s akár 2-3 napig is tárolhatjuk a hűtőben. Ha véletlenül megmaradna... ami kizárt... :)

hozzávalók:

- ✓ 4 fagylaltos kehely
- ✓ 12 db zabkeksz
- ✓ 4 dl mandula/kókusz joghurt
- ✓ 100 gr málna
- ✓ ízlés szerint porcukor, vagy egyéb alternatív édesítő
- ✓ pár szebb szem díszítésnek
- ✓ vegán tejszínhab





8 dolog, amit nem érdemes kihagyni nyáron!

#1 Road Trip

Szervezzünk egy autós utazást, és fedezzük fel a környék látványosságait. Tervezhetünk egy többnapos kirándulást is, ahol minden nap más-más helyre látogatunk el.

#2 Kempingezés

Töltsünk néhány napot a természetben, kempingezve. Ez remek alkalom a kikapcsolódásra és a természet közelségének élvezetére.

#3 Vízi sportok

Próbáljunk ki valamilyen vízi sportot, például kajakozást, szörfözést, vitorlázást vagy SUP-ot. Ezek a tevékenységek nem csak szórakoztatóak, hanem jó edzést is biztosítanak.

#4 Kültéri fesztiválok és koncertek

Vegyünk részt helyi fesztiválokon, koncerteken vagy szabadtéri előadásokon. Ezek az események remek lehetőséget nyújtanak a kikapcsolódásra és új emberek megismerésére.

#5 Grillezés és piknik

Szervezzünk baráti vagy családi grillezést vagy pikniket egy parkban vagy a tengerparton. Kóstoljunk meg új ételeket és élvezzük a szabadtéri étkezés örömeit.

#6 Kertészkedés

Ha van kertünk vagy erkélyünk, kezdjünk el kertészkedni. Ültessünk virágokat, zöldségeket vagy fűszernövényeket, és élvezzük a kertészkedés nyugtató hatását.

#7 Kalandpark látogatás

Látogassunk el egy kalandparkba, ahol kipróbálhatjuk a kötélpályákat és más izgalmas tevékenységeket.

#8 Fotós kihívás

Induljunk el egy fotós kihíváson, ahol minden nap új témát fotózunk. Ez lehetőséget ad arra, hogy kreatívak legyünk, és új szemszögből fedezzük fel a világot. (BG)



MEGA KIÁRUSÍTÁS!

SEGÍTS,
hogy legyen hely
az új termékeknek!

-20%

-15%

Közel

1.000 ✓

termék

vectraline.hu

sulikezdéshez mindent

Több mint
4.500 féle
ISKOLASZER
raktárról
24 órán belül!



Fortuna

Optima

PRIMO STREET®

vectraline.hu