

KÁVÉSZÜNET

Inspiráció az irodai mindennapokhoz

2026 • Nyár

Gyors feltöltődés az irodában

Munka közben is be lehet csempészni pár "mini töltést", amelyek vissza hozzák az energiát



Füzet mint divatcikk

A legforróbb dizájnrendek a 2026-os iskolaszezonban



Karrier és család

Aki a családot választja kénytelen beleállni a karrierépítés mókuskerekébe



A "Dolce far niente" művészete

A „semmit sem csinálni” nem lustaság, hanem visszatérés önmagunkhoz.

impresszum



KÁVÉSZÜNET

Inspiráció az irodai mindennapokhoz

A Kávészünet a vectraline.hu Kft. negyedévente megjelenő vállalati B2B irodaellátási és lifestyle magazinja, amely irodai döntéshozóknak, beszerzőknek, office managereknek, cégvezetőknek és munkahe-lyi közösségeknek kínál inspiráló, hasznos és könnyen fogyasztható tartalmakat.

Kiadó

Cégnév: vectraline.hu Kft.
Székhely: 2146 Mogyoród, Szadai út 10.
Cégjegyzékszám: 13-09-231689
Adószám: 14548442-2-13
Web: vectraline.hu
Kávészünet online: vectraline.hu/blog
E-mail: info@vectraline.hu

Felelős kiadó

Kárpáti Márk
ügyvezető, vectraline.hu Kft.

Szerkesztőség

Szerkesztőség: vectraline.hu Kft.
Főszerkesztő / szerkesztő: Kárpáti Zsolt
Grafikai tervezés és tördelés: Británszky János
Közreműködők: Magyar Gabriella, Sánta István
Fotók, illusztrációk: saját, partneri, stock és/vagy mesterséges intelligenciával támogatott kreatív anyagok.

Hirdetések és partneri együttműködések

Hirdetési, beszállítói és partneri együttműködések: marketing@vectraline.hu
A Kávészünetben megjelenő hirdetői, partneri és támogatott tartalmak minden esetben a magazin szerkesztési irányelveihez igazodva, az olvasói értéket szem előtt tartva jelennek meg.

Megjelenés és formátum

Megjelenés: negyedévente
Formátum: nyomtatott és digitális magazin
Méret: 210 × 210 mm
Terjesztés: célzott B2B terjesztés a vectraline.hu ügyfél-, partner- és üzleti kapcsolati körében, valamint digitális felületeken.
A magazin célzottan éri el azokat a vállalati döntéshozókat és szakmai szereplőket, akik az irodai beszerzésekben, a munkahelyi közösségek működtetésében, a HR-döntésekben, valamint a higiéniai ellátás, az irodaellátás és az irodai működés szervezésében meghatározó szerepet töltenek be.

Digitális kapcsolódás

A Kávészünet nyomtatott lapszámai digitális kiterjesztésekkel egészülhetnek ki, például digitális lapszámmal, hírlevél-megjelenéssel, social tartalmakkal, webshopos kapcsolódás-

sal és partneri kampányriporttal.
Az online felületeken történő adatkezelésre a vectraline.hu Kft. mindenkor hatályos adatkezelési tájékoztatója irányadó.

Szerzői jogok

A magazinban megjelenő szövegek, grafikák, fotók, illusztrációk, arculati elemek és egyéb tartalmak szerzői jogi védelem alatt állnak.
A tartalmak másolása, utánközlése, módosítása, kereskedelmi célú felhasználása vagy bármilyen formában történő terjesztése kizárólag a vectraline.hu Kft. előzetes írásos engedélyével lehetséges.

Felelősségi nyilatkozat

A magazinban szereplő tartalmak tájékoztató, inspirációs és edukációs célt szolgálnak.
A szerkesztőség törekszik a pontos, releváns és aktuális információk közlésére, ugyanakkor a partneri ajánlatok, termékinformációk és hirdetői tartalmak esetében az adott partner által biztosított információkért a partner felel.
A magazinban megjelenő partneri tartalmak nem jelentik azt, hogy a hirdető vagy partner meghatározza a magazin szerkesztési irányát. A Kávészünet szerkesztési karakterét és minőségi kereteit a vectraline.hu Kft. kiadói és márkaszempontjai határozzák meg.

Kapcsolat

Kávészünet magazin
A vectraline.hu Kft. vállalati irodaellátási és lifestyle kiadványa
Web: www.vectraline.hu/kaveszUNET
E-mail: info@vectraline.hu



TARTALOM

K Á V É S Z Ü N E T M A G A Z I N | 2 0 2 6 • N Y Á R



- 4. Rövid hírek
- 6. Programajánló
- 8. A furgonosok aranykorának vége?
- 12. Karrier és család
- 14. Automatizáció és hatékonyság a beszerzésben
- 16. Micro-cation, a mini nyaralások forradalma
- 18. A sztárok kedvelt nyári tippjei



- 20. Füzet mint divatcikk
- 22. Ígérek és valóság: AI integrált webáruházak
- 24. RECEPT: Sárgadinnye mascarpone pohárdesszert
- 26. Gyors feltöltődés az irodában
- 28. Homeoffice munkarend - nyári üzemmódban
- 30. A „Dolce far niente” művészete
- 32. Így legyen felejthetetlen élmény a nyár
- 34. Nyár: az egészséges életmód évszaka



ÁTADTÁK AZ ÉV MENEDZSERE DÍJ 2025. ÉVI ELISMERÉSEIT

Szászi István, a Bosch csoport magyarországi és az Adria Régió vezetője kapta a 2025. évi Év Menedzsere Díjat, az Év Menedzsere Életműdíj 2025. évi kitüntetettje Csányi Sándor, az OTP Bank elnöke - közölte a Menedzserek Országos Szövetsége.

A Menedzserszövetség 31. alkalommal rendezte meg az Év Menedzsere Díjátadót.

Az Év Női Menedzsere Különdíj 2025. évi kitüntetettje Ortutay Zsuzsanna, az INA - Industrija nafte d.d Igazgatótanács elnöke. Az Év Menedzsere a Társadalomért Különdíj 2025. évi kitüntetettje Horn Péter, a B. Braun magyarországi ügyvezetője. A Kék Innovációs Különdíj 2025. évi kitüntetettje Jeránek Tamás, a Siemens Zrt. vezérigazgatója. Az Év Fiatall Menedzsere Díj 2025. évi kitüntetettje Buday Bence, a Wallis Asset Management Zrt. vezérigazgató-helyettese.

Az Év Menedzsere a Környezettudatos Gazdaságért Különdíj 2025. évi kitüntetettje Lukács Ákos, az EY Magyarország klímaváltozási és fenntarthatósági szolgáltatások partnere.

MAGYAR ENERGIAITAL A VILÁG ÉLVONALÁBAN

Nemzetközi összehasonlításban is kiemelkedő eredményt ért el a magyar energiaital-gyártás a Six Continents Index 2026 kutatásában, amelynek keretében hat kontinens energiaitalait gyűjtötték be és vizsgálták egységes, objektív termékminőségi szempontok alapján.

Független német és nemzetközi szakértők 36 mérhető kritériumot elemeztek, többek között a koffein-, cukor- és vitamintartalmat, a pasztörözést, a csomagolást, a nyomon követhetőséget és a címkézés átláthatóságát. A szigorú objektivitás érdekében az íz, a márkanév és a marketing nem befolyásolta az értékelést, kizárólag a termékminőség számított. Az összesített eredmények szerint Európa végzett az élen: a globális top 20 minden tagja európai márka lett, miközben Észak-Amerika, a világ legnagyobb energiaital piaca a kontinensek rangsorában az utolsó helyre került. Külön magyar büszkeség, hogy az összesített márkarangsor első helyét a magyar HELL Energy szerezte meg, megelőzve német versenytársait.



ÁPRILISBAN 3,6 SZÁZALÉKKAL NÖTT A KISKERESKEDELMI FORGALOM

A kiskereskedelmi forgalom - naptárhatástól (és húsvéthatástól) megtisztítva - 3,6 százalékkal nőtt áprilisban az egy évvel korábbihoz képest és 1,2 százalékkal kisebb volt a márciusinál, amikor négyéves rekordnak számító 8,2 százalékos havi emelkedést mutatott - jelentette a Központi Statisztikai Hivatal (KSH).

A nem élelmiszer-kiskereskedelemben a gyógyszer-, gyógyászat-termék-, illatszerüzletekben 7,7, a bútor-, műszakicikk-üzletekben 4,6, a könyv-, számítástechnika-, egyéb iparcikk-üzletekben 1,3 százalékkal nőtt az eladások volumene. Tavaly áprilishoz képest nem változott a forgalom volumene az iparcikk jellegű vegyes üzletekben, ugyanakkor a textil-, ruházati és lábbeliüzletekben 2,7, a használtcikk üzletekben 4,0 százalékkal csökkent - közölte a KSH.



ESET: VESZÉLY A SÉRÜLÉKENY GYEREKEK SZÁMÁRA

Miközben a gyerekek és fiatalok sokszor nem eszközként, hanem bizalmas partnerként tekintenek az AI chatbotokra, több tragikus történet is azt mutatja, hogy a chatbotokkal folytatott beszélgetések veszélyes irányba is terelhetik a sérülékeny felhasználókat, ha nincs megfelelő kontroll és emberi támogatás a háttérben - hívta fel figyelmet az ESET kiberbiztonsági társaság.

Az üzleti és otthoni biztonságtechnikai szoftver-megoldások nemzetközi szállítója, az ESET kiberbiztonsági szakértői szerint a technológia számos előnyt kínál, ugyanakkor komoly kockázatokat is hordozhat, különösen a fiatalok érzelmi, mentális és digitális biztonsága szempontjából. Míg a mesterséges intelligencia alapú AI chatbotok esetében a túlzott bizalom és az érzelmi kötődés jelenthet problémát, addig a közösségi médiában megosztott tartalmak, például a fiatalok körében népszerű szelfik hosszú távú adatvédelmi és biztonsági kockázatokat rejteneek.



PROGRAM

AJÁNLÓ



Városligeti Kertmozi

Budapest, Városliget (Pavilon Kert)

**2026. július 31-ig
folyamatosan**

Klasszikus és modern filmek vetítése a szabad ég alatt. Tökéletes esti kikapcsolódás, ahol a belépés teljesen díjtalan, a hangulatot pedig a csillagos égbolt és a park zöldje adja.

Nagybánhegyesi Paprikafesztivál

Nagybánhegyes

2026. Július 11. (szombat)

A több évtizedes kertészeti hagyományokkal bíró település ünnepén látványos felvonulás, paprikás ételek, főzőverseny, koncertek és kézműves kirakodóvásár várja a látogatókat egész nap.

Vonyarci Boros Forgatag

Vonyarcvashegy

2026. július 22 - 26.

A Vonyarci Boros Forgatag Vonyarcvashegy rendezvényterén kerül megrendezésre, ahol zamatos balatoni borok, helyi pincészetek, ízletes falatok, kézműves kirakodóvásár, gyerekprogramok, koncertek és még sok meglepetés várja a látogatókat Vonyarcvashegy legnépszerűbb rendezvényén.



Drávamenti Nemzetközi Halfőző Verseny

Barcs, Drávai Szabadstrand
2026.07.18. (szombat)

A Drávamenti Nemzetközi Halfőzőverseny Barcs város legnagyobb gasztronómiai rendezvénye 2026-ban július 18-án, szombaton kerül megrendezésre. A halfőző versenyen bárki indulhat, egyének de inkább kisebb társaságok. A versenyző ételeket a zsűri 16.30-ig értékeli, ekkor derül ki, melyik halászlé lett az első helyezett.

Alföldi Street Food Fesztivál **2026 augusztus 5–10.**

Ismét megrendezésre kerül Albertirsán (a Sportcsarnok környezetében) az Alföldi Street Food fesztivál. Az ország egyik legnagyobb térségi gasztro- és zenei fesztiválján a legfino-

mabb street food fogások mellett olyan sztárfellépők várhatók, mint Majka, a ValMar, Dzsúdló és DESH

A jubileumi, négynapos gasztrobulin kifejezetten egyedi receptek alapján készült prémium szaftos burgerek, sertésből, marhából és szárnyasokból készült ételek, sör- és borkülönlegességek, valamint esti koncertek várják a tömeget.

Gyomaendrődi Halfőző Verseny

Gyomaendrőd, Erzsébet liget
2026 augusztus 21. (péntek)

Hangulatos nyári, vízpart-közel gasztroesemény az Erzsébet liget fái alatt. Halászlék és egyéb halételek rotyognak a bográcsokban, a programot családi rendezvények és koncertek egészítik ki.

Nemzetközi Tiszai Halfesztivál

Szeged, Felső-Tiszapart és Partfürdő

2026 Szeptember 4-6.
(Szegedi Halfesztivál)

Az ország egyik legnagyobb és legikonikusabb ingyenes gasztrorendezvénye. A Tisza-parton óriásbográcsokban fő az autentikus szegedi halászlé. Kézműves vásár, borutca és kulturális programok kísérik a rendezvényt.

Makói Hagy mafesztivál

Makó, Széchenyi tér
Szeptember 11–13.

A híres makói hungarikum, a vöröshagyma ünnepe. Főzőversenyek, street food udvar, helyi termelők bemutatkozása és nagyszabású esti koncertek töltik meg a belvárost.

Hajdúszoboszlói Bor- és Gasztrofesztivál

**Hajdúszoboszló, Gyógyfürdő
előtti parkoló/sétány**
Szeptember 18–20.

Az ősz legnagyobb ingyenes gasztrofesztiválja Kelet-Magyarországon. Kiemelkedő kulináris kínálat, a hazai borvidékek legjobb nedűi, színpadi produkciók és esti DJ-szettek biztosítják a szórakozást.

A high-angle photograph of a warehouse interior. Two men are standing and talking. The man on the left is wearing a dark blue polo shirt, dark trousers, and a dark baseball cap. The man on the right is wearing a light blue long-sleeved shirt under a dark blue vest, dark trousers, and is holding a tablet. They are standing next to a large stack of cardboard boxes on a wooden pallet. In the background, there are more pallets, a yellow and black bollard, and a person's legs and feet near a pallet jack. The floor is concrete and the lighting is bright, casting shadows.

A furgonosok aranykorának vége?

*Radikális átalakulás
előtt az európai
kisáruszállító piac*



Az európai logisztika és áru fuvarozás gerincét alkotó kishaszonjármű-szektor története egyik legnagyobb és leggyorsabb átalakulását éli át. Miközben a lakossági elektromosautó-piac növekedése Európa-szerte erősen lassul, a kishaszonjárművek szegmensében éppen az ellenkezője történik: a szigorodó uniós szabályozások, a technológiai kényszer és az új ázsiai szereplők megjelenése valóságos forradalmat robbantott ki. A változások a magyar és a nemzetközi flottákat egyaránt alapjaiban formálják át.

Vége a „szabadúzás” korszakának

A szektor előtt álló legmeghatározóbb változása nem technológiai, hanem jogi természetű. 2026 júliusától kötelezővé válik az intelligens menetíró készülékek (tachográfok) használata a nemzetközi forgalomban részt vevő, 2,5 és 3,5 tonna közötti megengedett legnagyobb össztömegű kishaszonjárművekben is.

Ez a lépés gyakorlatilag véget vet a furgonos fuvarozás eddigi kötetlenségének. A 3,5 tonna feletti kamionokhoz hasonlóan mostantól a kisteherautók sofőrjeinek is szigorúan be kell tartaniuk a vezetési és pihenőidőket.

A kisebb logisztikai cégek számára ez komoly adminisztrációs és pénzügyi sokkot jelent,



hiszen a szigorúbb ellenőrzések miatt csökkenhet a napi hatékonyság, ami óhatatlanul a fuvardíjak növekedéséhez és a logisztikai láncok átszervezéséhez vezet. Ha ez nem lenne elég, a közelmúltban elindított CountEmissionsEU kezdeményezés egységesíti a szállítási szolgáltatások üvegházhatású gázkibocsátásának mérését, ami a megrendelői oldalon is átláthatóságot követel meg, közvetve kényszerítve a flottaüzemeltetőket a zöldítésre.

Robbanás az elektromos furgonok piacán

Miközben a hagyományos dízelüzemű kishaszongjarművek eladásai stagnálnak vagy csökkennek, a tisztán elektromos hajtású furgonok (e-LCV) értékesítése elképesztő ütemben növekszik. Magyarországon az idei év első hónapjaiban közel megduplázódott (90-92%-kal nőtt) az elektromos kisáruszállítók átadása az előző év azonos időszakához képest, amit az állami támogatások mellett az üzemeltetési költségek optimalizálása is fűt.

Piaci erőviszonyok

A Stellantis a korábbi felvásárlásoknak köszönhetően egyeduralmat ért el: A Peugeot, Citroën, Fiat és Opel márkákat tömörítő óriásvállalat továbbra is magabiztosan őrzi vezető helyét az európai elektromos LCV-piacon, köszönhetően a jól diverzifikált modellpalettájának. Trónkövetelői a Ford, a Transit és Tourneo család legújabb elektromos verzióival rohamtem-

póban zárkózik fel, miközben a Toyota a vado-
natúj, nagyméretű Proace Max modellel tette teljessé a kínálatát.

Technikai formabontás

Megjelentek a piacon a teljesen új megközelítést alkalmazó márkák is. A moduláris felépítésű, kifejezetten városi logisztikára tervezett Kia PV5 nagy érdeklődést váltott ki, de az olyan ázsiai elektromos specialisták, mint a Farizon vagy a Cenntro is egyre több európai flottában bukkannak fel.

A mindennapi értékesítési versenyben a méretkategóriák között a Mercedes-Benz Citan, valamint a Ford Transit Courier és a Transit Custom vívják a legélesebb harcot az eladási listák élén. A kompakt méret és a maximális helykihasználás kombinációja jelenleg a legkeresettebb a városi kiszállításoknál. A prémium és dizájnorientált szegmensben a Volks-

wagen ID. Buzz Cargo is stabil bázist épített ki, miután a típuspaletta tovább bővült, és a belső elrendezése még inkább a professzionális, ipari felhasználók igényeihez igazodott.

A flottakezelőknek ugyanakkor a technológiai váltás mellett az üzemeltetési biztonságra is figyelniük kell: az elmúlt időszakban több népszerű kishaszongjarművet és pickupot (köztük bizonyos Ford Ranger szériákat) érintettek kisebb gyári visszahívási kampányok alkatrész-korrekciók miatt, ami rávilágít arra, hogy a feszített gyártási tempó és a komplex technológia a gyártóktól is maximális éberséget követel meg. (SI)

„Mostantól a kisteherautók sofőrjeinek is szigorúan be kell tartaniuk a vezetési és pihenőidőket”

Karrier és család



A régebbi karrier vagy család választásának kérdése azért tűnt el a közbeszédből, mert bárki, aki a családot választja manapság kénytelen beleállni a karrierépítés mókuskerekébe – a család mellett.

A karrier és a családi élet egyensúlyának megteremtése az egyik legnagyobb kihívás, amellyel a mai szülők szembetalálják magukat. A „dolgozó szülő” szerepkör nem csupán két különböző feladatkör ellátását jelenti, hanem egy folyamatos zsonglörködést az idővel, az energiával és a lelkiismeret-furdalással. Sokan érzik úgy, hogy vagy-vagy állapotba kerültek, azaz vagy a munkahelyükön, vagy a gyerekeik mellett nem tudnak

maximumot nyújtani. Azonban a tudatos tervezés, a rugalmasság és az önmagunkkal szembeni kompromisszumok segíthetnek abban, hogy a munka és a gyerekevelés ne egymást kioltó, hanem egymást kiegészítő tényezők legyenek.

Az időmenedzsment és a határok meghúzása

A sikeres összehangolás egyik alapvető kulcsa a szigorú, mégis rugalmas időbeosztás. Amikor a munkaidő tart, a fókuszunk a feladatokon kell lennie, ám amint a szülő hazatér – vagy bezárja a home office ajtaját – a figyelmet a családnak kell szentelni.

Minőségi idő a mennyiség felett

Fontos megjegyezni, hogy nem az együtt töltött órák száma a döntő, hanem annak minősége. Napi 30 perc osztatlan, okostelefon-mentes figyelem a gyerekekkel sokkal többet ér, mint egy egész délután, amit a szülő a laptopja felett görnyedve, félvállról válaszolgatva tölt el.

Érdemes megtartani a fix esti és reggeli rutinokat is, mert ezek biztonságot adnak a gyerekeknek, a szülőnek pedig kiszámíthatóságot. Ha a gyerek pontosan tudja, mikor van a játék, a vacsora és az alvás ideje, kevesebb a konfliktus és hatékonyabb a napzárás.

A „Home Office” csapdája

Az otthoni munkavégzés elterjedése csak elvileg könnyíti meg a szülők dolgát, a gyakorlatban viszont gyakran elmosza a határokat a magánélet és a munka között. Ha a gyerek azt látja, hogy a szülő otthon van, joggal várja el a figyelmet. Home Office-ban a munka és az otthon határozott szétválasztása érdekében alakítsunk ki egy dedikált munkasarkot a lakásban. A gyerekek vizuális típusok: ha azt látják, hogy apa vagy anya a „munkaasztalnál” ül, könnyebben megértik, hogy most nem lehet zavarni őket. Ám amint a szülő feláll onnan, a munkaidőnek is vége kell, hogy legyen.

A tökéletesség elengedése

A legnagyobb ellenségünk gyakran a saját elvárásunk. Nem lehet egyszerre tökéletes karriert építeni, makulátlanul tiszta otthont fenntartani, mindennap háromfogásos bio vacsorát főzni és mintaszülőként funkcionálni. Valahol engedni kell

„A sikeres összehangolás egyik alapvető kulcsa a szigorú, mégis rugalmas időbeosztás”

a mércéből. Ha a lakásban olykor úsznak a játékok, vagy ha néha rendelt étel kerül az asztalra, attól még nem lesz senki rossz szülő vagy hanyag munkaerő. Ez az összehangolás egy folyamatosan változó, dinamikus folyamat.

A lényeg, hogy türelemmel forduljunk önmagunk felé, és tanuljunk meg jelen lenni abban a szerepben, amit éppen betöltünk.

Gyerek és a munkavégzés összehangolása

Aki azt hiszi, hogy a gyereknevelés és a munka külön-külön is kihívás, jobb ha felkészül arra, hogy a kettő együtt egy igazi cirkuszi mutatvány! Rutinosoknak még elképzelni sem kell, hogy milyen az, amikor online prezentáció tartás közben a megosztott videó kép háttérében valaki épp a legújabb festményét készíti a falra – természetesen zsírkrétával. Azért persze aggodalomra nincs ok, a megoldás titka a humorban és a rugalmasságban rejlik: ha a gyerek épp a legjobb forgatókönyvet improvizálja a nappaliban, miközben mi a lapon dolgozunk, akkor máris profik vagyunk a gyerek-munka összehangolásában! Persze, van olyan, amikor úgy érezzük, hogy a káosz győzött, mindig gondoljunk arra, hogy a legjobb sztorikat később ezekből az örült pillanatokról fogjuk mesélni. (SI)



Automatizáció és hatékonyság a beszerzésben

| A papíralapú káosztól
a prediktív raktárig



Egy modern vállalat működésének egyik legnagyobb paradoxona, hogy miközben a cég milliókat költ a gyártás, a marketing vagy az értékesítés digitalizálására, addig az irodaszer- és üzemeltetési anyagok beszerzése sok helyen még mindig a múlt századot idézi. Excel-táblázatok, elveszett számlák, jóváhagyásra váró e-mailek tömege és a klasszikus, pánikszerű felkiáltás: „Kifogyott a fénymásolópapír, nincs több toner a raktárban!”

Az automatizálás mint lehetőség

A különböző vállalatoknál a hatékonyság és a költségoptimalizálás már régóta központi szerepet játszik a döntéshozatalban, mint a túlélés záloga. Ennek ellentmondó, hogy a kevésbé „szem előtt” lévő dolgok beszerzése gyakran minimális figyelmet kap – kivéve, ha megjelenik a fent említett hiány. A beszerzés automatizálása már nem luxus, hanem a versenyképesség alapfeltétele.

A rejtett költségek csapdája

A vállalati beszerzők gyakran elkövetik azt a hibát, hogy a beszerzés hatékonyságát kizárólag a termékek egységárában mérik. Ha a toll vagy a lefűzhető tasak 5 forinttal olcsóbb az „A” beszállítónál, mint a „B”-nél, hajlamosak az „A”-t választani. Közben megfeledkeznek arról, hogy a beszerzési folyamatnak is van adminisztrációs költsége. Amikor az irodavezető összeírja az igényeket, a beszerző manuálisan rögzíti a rendelést, a pénzügy kifizeti a számlát, a raktáros pedig egyenként bevételezi a tételeket. Nagyon gyakran előfordul, hogy a folyamatra fordított belső munkaidő értéke meghaladja az illető termékek árát. Ezt nevezik a folyamat láthatatlan költségének, az automatizáció célja pedig ezen felesleges körök radikális csökkentése.

Digitális integráció: amikor a rendszerek beszélgetnek

Az automatizált beszerzés gerincét az elektronikus adatcsere és a beszerzési rendszerek

(e-procurement) integrációja jelenti. Egy modern B2B nagykereskedelmi partner már nem csupán egy webshopot kínál, hanem képes közvetlenül kapcsolódni az ügyfél vállalatirányítási rendszeréhez. Ez a gyakorlatban úgy néz ki, hogy az ügyfélnél jelentkező irodaszer-igény azonnal, emberi beavatkozás nélkül generál egy megrendelést a nagykereskedő rendszerében. Nem kell beírni a cikkszámot, nincs félreértett mennyiség. A rendszer automatikusan ellenőrzi a jóváhagyási szinteket és a keretösszegeket, majd indítja a szállítást. A számlázás szintén elektronikusan történik, ami minimálisra csökkenti a hibázás lehetőségét.

A prediktív utánpótlás

Fejlettebb rendszerek prediktív (előrejelző) analitikát használnak. A korábbi évek adatai alapján pontosan „tudják”, hogy az adott cégnél mikor esedékes az éves archiválási időszak, vagy mikor kezdődik a szeptemberi iskolakezdési/irodafeltöltési hullám, és a megelőző héten automatikusan felajánlják a szükséges készletet. Ezáltal teljesen kiküszöbölhető a „készlethiány” fogalma, miközben a cégnek nem kell felesleges tőkét állomásoztatnia raktárkészletben.

A végfelhasználó nyeresége

Az automatizáció egy klasszikus win-win szituációt teremt a piacon: a vállalati beszerző megszabadul a monoton, adminisztratív feladatokról: nem kell árajánlatokat vadászni és manuálisan jóváhagyatnia a rutinfeladatokat. Ideje felszabadul a stratégiai tervezésre és a beszállítói kapcsolatok minőségi menedzselésére.

Az irodaszer-beszállító pontosabb előrejelzéseket kap a saját vevőitől. A kiszámíthatóbb rendelési ciklusok miatt optimalizálhatja saját logisztikáját, csökkentheti a szállítási költségeket, és prémium, hozzáadott értékű szolgáltatásként értékesítheti az automatizált kényelmet a saját B2B ügyfeleinek. Hála a technológiának, az ilyen rendszerek már működnek – csak gyors elterjedésükben lehet reménykedni. (SI)



Micro-cation,

a mini nyaralások
forradalma

A nyári pihenésről sokáig az élt bennünk, hogy akkor „ér valamit”, ha legalább egy, de inkább két hétig tart. Hosszú utazás, nagy szervezés, teljes kiszakadás. Ehhez képest az utóbbi években látványosan átalakul ez a szokás: egyre többen választják a rövid, 1–2 napos mini nyaralásokat, az úgynevezett „micro-cation” élményt.

Ez nem kompromisszum, inkább szemléletváltás. A hangsúly nem azon van, hogy mennyi időre megyünk el, hanem azon, hogy mennyire tudunk ténylegesen kikapcsolni.

Miért működik jobban a rövid pihenés, mint gondolnánk?

A modern irodai életben a legnagyobb probléma nem feltétlenül az, hogy nincs szabadság, hanem az, hogy az idegrendszer soha nem áll le teljesen. E-mailek, értesítések, folyamatos elérhetőség – még a pihenés alatt is ott marad egyfajta „háttérzaj”.

A micro-cation éppen ezt a mintát töri meg. Egy 1-2 napos kiszökésnél nincs idő „átállni” a munka üzemmódból nyaralásba – egyszerűen azonnal bele kell érkezni a jelenbe. Ez sokszor hatékonyabb kikapcsolódást ad, mint egy hosszú nyaralás első két napja, ami gyakran még a stressz levezetéséről szól.

A közeli élmények új értéke

A mini nyaralások egyik kulcsa, hogy nem feltétlenül kell messzire menni. Sőt, sok esetben épp az a cél, hogy a megszokott környezetből kilépve, de még elérhető távolságban történjen a váltás.

Egy közeli tóparti szállás, egy vidéki wellness hotel, egy erdei vendégház vagy akár egy kisebb város felfedezése teljesen új élményérzetet adhat. A lényeg nem a távolság, hanem az,

„...egyik kulcsa, hogy nem feltétlenül kell messzire menni...”

hogy a hétköznapi rutin megszakadjon.

Sokan meglepődnek azon, hogy egy 60–90 percre lévő helyszín is képes „nyaralás-hatást” kiváltani, ha tudatosan van megéltve.

A 48 óra ereje – mi történik valójában?

Érdekes jelenség, hogy 1–2 nap után a legtöbb ember már érezhetően más állapotba kerül. Az első fél nap még gyakran az átállásról szól, de utána jön az igazi váltás: lelassul a gondolkodás, csökken a feszültség, és megjelenik az „jelen vagyok” érzés.

Ez különösen fontos azoknál, akik irodai munkát végeznek, és folyamatos mentális terhelés alatt állnak. A rövid kiszállás nem csak pihenés, hanem egyfajta tudatos kikapcsolódás is.

A valódi érték: nem több idő, hanem jobb minőség

A micro-cation egyik legfontosabb üzenete, hogy a pihenés minősége nem arányos az eltöltött napok számával. Egy tudatosan megélt 36–48 óra sokszor többet ad, mint egy szétesett, túlszervezett egyhetes nyaralás.

A mai nyártrendek egyik legérdekesebb iránya éppen ez: nem nagyobb élményeket keresünk, hanem sűrűbb, elérhetőbb és könnyebben megélhető pillanatok.

A nyár így nem egy egyszeri „nagy esemény”, hanem egy jól adagolt élményfolyam – ahol néha elég csak két nap ahhoz, hogy minden újra a helyére kerüljön. (BG)



A sztárok kedvelt nyári tippjei

*Így töltődnek fel a
legsikeresebb emberek*

A nyár sokak számára a szabadság és a kikapcsolódás időszaka, de a legfoglaltabb emberek – sportolók, üzletemberek, közéleti szereplők – egészen más-ként közelítik meg. Náluk a nyár nem a „mindent félbehagyok és eltűnök” időszak, hanem egy tudatosan felépített egyensúly a munka, a regeneráció és az élmények között. A közös nevező szinte minden sikeres embernél az, hogy nem a teljes leállásban hisznek, hanem a folyamatos, fenntartható energiaszint fenntartásában.

1. A természet, mint feltöltődés

Richard Branson gyakran hangsúlyozza, hogy a természetben töltött idő az egyik legfontosabb „teljesítménynövelő eszköz”. Nem véletlen, hogy sokszor víz közelében, szabadban dolgozik vagy pihen.

Ez a szemlélet nem luxusról szól, hanem egyszerűen a természetben töltött idő hatásairól: csökkenti a stresszt, tisztítja a gondolkodást, és segít kiszakadni a folyamatos digitális terhelésből. A nyári időszak erre különösen ideális, mert sokkal könnyebb beépíteni a kültéri aktivitásokat a mindennapokba.

2. Tudatos regeneráció, nem csak pihenés

Novak Djokovic példája jól mutatja, hogy a csúcsteljesítmény mögött mindig tudatos regeneráció áll. Egyfajta lassított üzemmódba kapcsol: alvásminőség, mentális lecsendesedés, meditáció és könnyített edzésritmus kerül a fókuszba.

Ez a gondolkodás egyre inkább átszivárog az irodai életbe is. A lényeg nem az, hogy mindent leállítunk, hanem az, hogy a szervezet és az idegrendszer rendszeresen kapjon visszatöltést. Egy rövid séta, egy offline óra vagy egy csendes reggel sokszor többet ér, mint egy teljesen paszszív nap.

3. Az egyszerű pillanatok értéke

Oprah Winfrey gyakran beszél arról, hogy a legnagyobb feltöltő erő nem a grandiózus programokban, hanem az egyszerű, lassú pillanatokban rejlik. Egy nyugodt reggeli, egy beszélgetés, egy könyv vagy egy séta sokszor mélyebb hatást gyakorol, mint bármilyen túlszervezett élmény.

Ez különösen érdekes a mai, túlterhelt munkakörnyezetben,

ahol a „szabadidő” is gyakran tele van programokkal. A sztárok egyik legfontosabb üzenete éppen az, hogy a nyárban legyenek üres terek is – nem kell minden percet kitölteni.

4. A digitális zaj csökkentése

Egyre több ismert ember épít be tudatos „digitális szüneteket” a nyarába. Nem teljes eltűnésről van szó, hanem arról, hogy bizonyos napszakokban vagy időszakokban nincs állandó online jelenlét.

Ez a gyakorlat a mentális fáradtság csökkentésében kulcsfontosságú. A folyamatos értesítések, üzenetek és információk között a valódi pihenés nehezen alakul ki. A nyár ebből a szempontból egy lehetőség arra, hogy visszavegyünk a zajból.

5. Élmények, nem teljesítmény

A legismertebb emberek egyik közös nyári szemlélete, hogy nem a „mit csináltam a nyáron” lista a fontos, hanem az, hogy hogyan éreztem magam közben. A fókusz egyre inkább az élményminőségen van, nem az események számán. (BG)



Füzet mint divatcikk

A legforróbb dizájntrendek a 2026-os iskolászezonban



Idősebbek még emlékezhetnek azokra az időkre, amikor az iskolakezdési bevásárlás kimerült a különböző méretű, de egyforma kötésű füzetek, a kék „füzetcsomagoló-papír” és a klasszikus, piros-kék ceruzák beszerzésében. A mai diákok – a Z generáció fiatalabb tagjai és az Alfa generáció első képviselői – számára az iskolaszer már rég nem csupán funkcionális munkaeszköz. Sokkal inkább az önkifejezés, a személyes brand és a stílus megtestesítője. Egy füzetnek vagy tolltartónak nemcsak bírnia kell a gyűrődést, hanem jól kell mutatnia a TikTok-videókban, az Instagram-posztokban, és harmonizálnia kell a tulajdonosa személyiségével.

A papír-írószer kiskereskedők számára ez a szemléletváltás hatalmas lehetőséget – és egyben komoly kihívást is – jelent. Aki megérti a „vizuális generáció” logikáját, az prémium árréssel, magas kosárértékkel zárhatja az augusztusi főszezont. Aki viszont leragad a hagyományos kínálatnál, az elszalasztja a legjövődolgozóbb trendeket.

A legfrissebb trendek:

1. „Clean Girl” és a minimalizmus: a skandináv letisztultság hódítása

A középiskolás és egyetemista korosztály körében a közösségi média által felerősített minimalizmus diktálja a divatot. A harsány, színes mintás, vagy foto-realisztikus borítók helyett hódít az egyszínű, skandináv dizájn és az úgynevezett „aesthetic” (esztétikus) megjelenés. A trend lényege: Matt felületek, finom tapintású textúrák, és a földszínűk (bézs, zsályazöld, terrakotta, törtfehér, kávé).

2. Digitális Lavina:

A „Gamer” és Cyberpunk vizualitás

Míg az idősebbek a minimalizmust, addig az általános iskolás felsősök és a tech-szubkultúrák iránt érdeklődők a digitális világ inspirálta mintákat keresik. A videojátékok vizuális világa teljesen be-

szívárgott a papírjuk dizájnájába. A trend lényege: Sötét alapok (fekete, mélykék), neon részletekkel kombinálva. Megjelentek a futurisztikus, glitch-effektusos (képhibát imitáló) minták, az absztrakt geometriai formák és a cyberpunk stílusjegyek. Mellé jól elhelyezhető a mellékük a neon kiemelőfilcek, illetve a világító vagy holografikus tolltartók.

3. Nostalgia és Y2K:

A 2000-es évek visszatérése

Ahogy a divat világot uraló Y2K (kétezres évek eleji) stílus nagyon trendi lett, ugyan úgy ez a divat irányzat az iskolaszereket sem kíméli. A mai diákok imádják azt a korszakot, amelyben ők maguk még nem is éltek: a korai digitális korszak naív, színes és kissé giccses atmoszféráját.

A trend lényege: Pasztell lilák, rágógumi-rózsaszín, pillangók, mosolygó fejek (smiley), és a pixel-art. A trendhez kapcsolódik a tény, hogy a matricák reneszánszukat élik és a Y2K trend alapvető eleme a füzetek, laptopok és tolltartók egyedi dekorálása. Fel kell készülni tehát 3D-s, pufi és csillogó matricából, talán mindjárt a pénztár mellett.

4. Licencek 2026-ban:

Az anime és az online kultúra győzelme

Az alsó tagozatban még mindig stabilan fogynak a klasszikus Disney- és szuperhős-licencelt termékek, de mellettük megjelent egy új, rendkívül lojális vásárlóerő: az anime- és mangasorozatok, valamint a streaming platformok sikersorozatainak rajongói. Itt a trendi a japán animációs stílusú grafikák, a minimalista sorozat-merchandising ahol csak egy finom szimbólum utal a kedvenc műsorra, nem egy hatalmas, direkt fotó. Érdemes megfigyelni az egyes közösségi média felületeken a hozzászólásokat, hogy kiderüljön, mik a legnépszerűbb animék és sorozatok a fiatalok körében. Az ilyen termékekért a rajongók célzottan mennek be a boltba, és hajlandóak prémium árat fizetni értük. (SI)



Ígéretetek és valóság: AI generált webáruházak

*Mire számíthatnak
az online kiskereskedők
2026-ban?*

Ígéretekből van elég: percekben belül elkészülő online áruház, egyedi tervezés szövegbevitellel, nullára csökkentett ügynöki költségek és egyéb csodák. A generatív mesterséges intelligencia már az üzletfejlesztést is megváltoztatja. A kiskereskedelmi szektor döntéshozói számára a kérdés most az, hogy meddig fog elmenni ez a változás – és vannak-e határai.

Mik az AI lehetőségei ma?

A generatív mesterséges intelligencia rendszerek ma már képesek teljes front-end struktúrákat létrehozni online áruházakhoz – beleértve a HTML-t, a CSS-t és a sablonlogikát. Ami korábban napokig tartó ügynökségi munkát igényelt, most már lényegesen rövidebb idő alatt, egy első vázlatban megvalósítható. A Statista előrejelzése szerint Magyarország generatív mesterséges intelligencia piaca várhatóan eléri a 7,09 millió USD-t 2026 végére, 18,30%-os éves összetett növekedéssel, a tágabb AI-piac pedig várhatóan eléri az 1,62 milliárd USD-t. Magyarország a AI-innováció növekvő központja, amelyet startupok és kormányzati kezdeményezések támogatnak.

Merre tovább online kiskereskedelem

Az online kereskedők számára két alkalmazási terület különösen fontos: az üzletsablonok automatizált generálása, valamint a termékleírások és képek AI támogatott létrehozása. Az utóbbival kapcsolatban a gyakorlati adatok azt mutatják, hogy az AI által generált termékképek akár 80 százalékkal is csökkenthetik a hagyományos termékfotózás költségeit. Hasonló a helyzet az AI által generált termékszövegek, amelyek az írási erőfeszítések 75-88 százalékat takarítják



meg, miközben összehasonlítható konverziós eredményeket érnek el.

Ahol valódi megtakarítási potenciál rejlik

Aki nem akar webshopot bérelni, hanem maga kívánja létrehozni saját felületét, annak már nem szükséges programozót megbízni, mert az AI egy rövid kérdőív vagy leírás alapján generálja a webshop vázát, képeit és szövegeit. Hogyan működik: Néhány alap dolgot kell megadni az AI-nak, például: „Szeretnék egy prémium kávé webshopot pasztell színekkel”, és a rendszer létrehozza az alap dizájnt, a menüt és a termékolдалakat. Költség: 0 – 150 000 Ft egyszeri beállítási idő/segítség.

A határok ma

Azok, akik a generatív mesterséges intelligenciát a tervezé-

si szakértelem teljes helyettesítőjeként próbálják használni, az úgynevezett „generikus kimenetet” kockáztatják: a mesterséges intelligencia megbízhatóan kezeli a technikai kivitelezési munka körülbelül 80 százalékát – a fennmaradó 20 százalék, nevezetesen a stratégiai márkakifejezés, a célcsoport-specifikus UX-döntések és a konverziók kritikus finomhangolása továbbra is emberi feladat.

Ezenkívül jogi bizonytalanságok is fennállnak: a jelenlegi uniós jogszabályok értelmében a tisztán mesterséges intelligencia által generált művek – beleértve a kódot, az elrendezéseket és a képeket – általában nem jogosultak szerzői jogi védelemre, mivel hiányzik belőlük a szükséges személyes eredetiség. Az AI ráadásul minden, csak nem tökéletes: az AI által generált rendszerek hajlamosak lehetnek a hallucinációkra. Látszólag hihető kimenetet produkálnak, amely technikai hibákat tartalmazhat – hibás sablonszintaxist, helytelen CSS-kaskádokat, inkompatibilis komponenseket. Tapasztalt fejlesztők által végzett technikai felülvizsgálat nélkül egy mesterséges intelligencia által generált sablon önmagában nem áll készen az éles használatra. (SI)

RECEPT



Sárgadinnye- mascarpone pohárdesszert Gullón keksszel

Íme egy könnyű, nyári kekszes sárgadinnyés, krémes pohárkrém, ami 10 perc alatt elkészül és hidegen nagyon frissítő. Ez egy tipikusan olyan desszert, ami egyszerre krémes, friss és nem túl édes – nyári délutánokra vagy grill partikra kifejezetten jó választás.

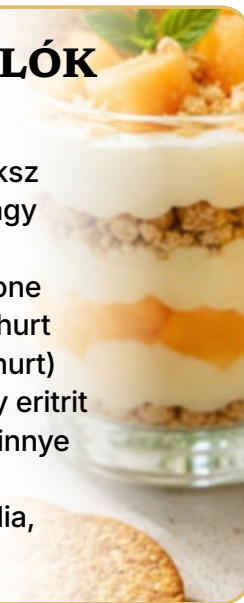
Elkészítés:

A Gullón kekszet törjük durvára (vagy daráljuk) és tegyük a poharak aljára. Egy kevés olvasztott vajjal „tortaalappá” is nyomkodhatjuk. A mascarponét keverjük össze a joghurttal, mézzel és pár csepp citromlével. A citrom frissíti a sárgadinnyét és levesz a krém „nehézségéből”. A sárgadinnyét kockázzuk fel apróra. Egy részét keverjük bele a krémbe, a többit hagyjuk meg a rétegezéshez. (Keks → krém → sárgadinnye → ismét krém) Minimum 1–2 órára tegyük a hűtőbe, hogy összeérjenek az ízek. A tetejét díszítsük a maradék sárgadinnye kockákkal és 2–3 mentalevével.



HOZZÁVALÓK (3-4 adag)

- 150 g Gullón keksz (pl. Digestive vagy zabkeksz)
- 250 g mascarpone
- 150 g görög joghurt (vagy natúr joghurt)
- 1–2 ek méz vagy eritrit
- 1/2 érett sárgadinnye
- 1/2 citrom leve
- opcionális: vanília, mentalevél





Gyors
feltöltődés
az irodában

A nyár nem csak a szabadságról szól. Azonban munka közben is be lehet csempészni pár "mini töltést", amelyek visszahozzák az energiát:

10 perces relax a napsütésben

Egy rövid kinti séta vagy csak ücsörgés a napon. A természetes fény gyorsan javítja az éberséget és a hangulatot.

Hideg vizes frissítő

Helyezzünk hideg vizes borogatást a tarkóra, csuklóra, homlokra. Egyszerű, de azonnali idegrendszeri „lehűtés”. Csökkenti a fáradtságérzetet és frissít.

Mini séta telefon nélkül

5–15 perc céltalan mozgás az irodaház körül. Nem edzés, hanem mentális kikapcsolódás.

Légző gyakorlat

2–3 perc lassú, mély légzés nyitott ablaknál. Segít csökkenteni a mentális zajt és a stresszt.

Egy pohár jéghideg víz

Nem rohanva inni, hanem megállni 2 percre. A hidratálás ilyenkor valódi energiapótlás.

„Csend-zóna” 10 percre

Telefon, zene, beszéd nélkül. Az agy ilyenkor kapcsol át regenerációs üzemmódba.

Délutáni nyújtás

Nyak, váll, gerinc átmozgatása 5–8 percben. Főleg irodai ülés után azonnali feszültségoldás.

Ezeket az apró, ámde hatásos tippeket érdemes beépíteni a munkarendünkbe. (BG)

***A természetes
fény gyorsan
javítja a
hangulatot...***



Home Office munkarend - nyári üzemmmódban



Nyáron home officeban a cél nem az, hogy „ki legyen maxolva” a nap, hanem, hogy legyen rendszere, de mégsem legyen teljesen kötött. Főleg a nőknél sokkal jobban működik a hullámzó, nem katonás rendszer.

Home Office napirend javaslat:

07:00–08:30 | Lassú indítás

Ébredés után nem azonnal munka. Víz, rövid séta vagy nyújtás, könnyű reggeli. Itt még nem érdemes „agymunkát” tolni, inkább ráhangolódás.

08:30–11:00 | Mély fókusz blokk

Ez a nap legerősebb mentális időszaka. Itt menjen minden, ami:



- *stratégia*
- *kreatív munka*
- *fontos döntések*
- *írás, tervezés*
- *telefon minimál, megszakítások nélkül.*

11:00–12:30 | Könnyebb feladatok

E-mailek, admin, hívások, kisebb feladatok. A fókusz már csökken, ezt érdemes elfogadni, nem erőltetni.

12:30–14:30 | Ebéd + regeneráció

Nem csak ebéd, hanem valódi pihenő. Rövid séta, 20–30 perc fekvés vagy csend. Nyáron ez kulcs, mert a hőség leveszi az energiát.

14:30–16:00 | „Light work” blokk

Csak könnyebb, rutinfeladatok:

- *válaszok*
- *szervezés*
- *meeting, ha elengedhetetlen*

Itt már nem érdemes nagy szellemi terhelést rakni.

16:00 után | lezárás

Munkamód kikapcs. Rövid rendrakás, következő nap előkészítése.

Ezután jöhet az énidő/családidő és a nyugis -vagy épp barátokkal töltött - esték. A feltöltődés az alapja a másnapi produktív munkának. (BG)

A “Dolce far niente” művészete



A pihenés nem jutalom, hanem alapvető szükséglet.

A „semmit sem csinálni” nem lustaság, hanem egyfajta visszatérés önmagunkhoz. A modern világ túl sokat kér a folyamatos teljesítményből, ezért különösen értékes az a tér, ahol nincs cél, csak a jelenlét. Hogyan lehet elérni?

Engedély a leállásra

A napba tudatosan be kell tervezni olyan időszakot, amikor nincs feladat, nincs határidő, nincs „kell”. Ez nem üres idő, hanem regeneráció.

Telefonmentes jelenlét

Legalább 20–30 perc digitális zaj nélkül. A figyelem visszatér a környezetre, a gondolatok lassulnak, a belső feszültség csökken.

Lassú rituálék

Egy kávé, egy tea vagy egy étkezés nem gyors megoldásként, hanem élményként kezelve. A tempó csökkentése önmagában nyugtató hatású.

Céltalan séta

Nem edzés, nem útvonal, nem teljesítmény. Csak mozgás, figyelés, nézelődés. Ez az egyik legegyszerűbb formája a mentális újratöltésnek.

„Semmit nem kell produkálni” állapot időnként tudatosan el kell engedni az eredménykényszert. Az érték nem mindig a látható teljesítményben jelenik meg.



Természethez való visszatérés

Egy padon ülés, vízpart figyelése vagy a fák közötti séta segít visszaállítani a belső ritmust a természet tempójára.

Bűntudat elengedése

A pihenés nem jutalom, hanem alapvető szükséglet. A semmittevés nem elvesztegetett idő, hanem újratöltés.

A valódi Dolce far niente nem passzivitás, hanem egy magasabb szintű jelenlét: amikor nem történik semmi különös, s ezáltal megszűnik a stressz, és visszatér a belső nyugalom. (BG)



Így legyen
felejthetetlen
élmény a nyaralás



A túltervezett napok fárasztóvá válhatnak.

Az első nap a megérkezése

A legjobb utazások gyakran nem rohanással indulnak. Egy laza séta, egy kávé a főtéren vagy a tengerparton töltött első óra sokat segíthet a ráhangolódásban.

Üres helyek a programnaptárban

A túltervezett napok könnyen fárasztóvá válhatnak. A spontán felfedezések, váratlan élmények sokszor emlékezetesebbek, mint a gondosan előre megszervezett programok.

Kevesebb látnivaló, több élmény

Három ikonikus helyszín nyugodtan bejárva gyakran többet ad, mint tíz látványosság végigrohanva.

Saját kedvenc hely keresése

Egy hangulatos kávézó, pékség vagy park, ahová többször vissza lehet térni, különleges otthonosságot adhat az utazásnak.

Fotók helyett pillanatok

Nem minden élmény kíván kamerát. A legszebb emlékek közül sok nem a telefon galériájában, hanem a fejben marad meg.

Digitális csend

Néhány értesítésmentes óra naponta segíthet abban, hogy a figyelem valóban az utazásra és a környezetre kerüljön.

A reggelek varázsa

A városok, tengerpartok és kirándulóhelyek korán reggel sokkal nyugodtabb, autentikusabb arcukat mutatják.

Lassú közlekedés

Gyalog, kerékpárral vagy helyi tömegközlekedéssel gyakran több élmény gyűjthető, mint autóból vagy turistabuszból.

Napi mini luxus

Egy különleges reggeli, egy kézműves fagyalt vagy egy naplementés ital apróságnak tűnik, mégis ezekből állnak össze a legjobb nyaralási emlékek.

Nem a kipipált helyek száma számít

Az utazás értékét ritkán a meglátogatott helyszínek mennyisége adja. Sokkal inkább az, mennyi feltöltődést, inspirációt és jó érzést sikerül hazavinni. (BG)

Nyár:

az egészséges életmód évszaka

A nyár sok szempontból megkönnyíti az egészségesebb életmódot, mert a környezet és a mindennapi ritmus is ezt támogatja.

Könnyebb egészségesen étkezni

A meleg időben természetesebben kívánjuk a könnyebb, frissebb ételeket. A saláták, gyümölcsök, grillezett zöldségek és egyszerű fogások ilyenkor sokkal vonzóbbak.

Több természetes mozgás

A jó idő miatt több a séta, kirándulás, kerékpározás, strandolás vagy akár a kertben végzett aktivitás. A mozgás sokszor nem „edzésként”, hanem élményként jelenik meg.

Szabadtéri edzések előnye

Parkban jógázni, futni vagy nyújtani mentálisan is feltöltőbb, mint zárt térben edzeni. A természet közelsége csökkenti a stresszt.

Szezonális ételek előnye

A nyári zöldségek és gyümölcsök frissek, laktató-

ak, mégis alacsonyabb kalóriatartalmúak, miközben magas a vitamin- és rosttartalmuk.

Magasabb folyadékigény

A meleg miatt a szervezet természetesen több folyadékot kíván, így könnyebb figyelni a hidratálásra, ami javítja az energiaszintet és a koncentrációt is.

Jobb hangulat és több energia

A több napsütés támogatja a D-vitamin szintet és sokaknál javítja a közérzetet, ami segít abban, hogy könnyebben tartsuk az egészséges szokásokat.

Rugalmasabb napirend

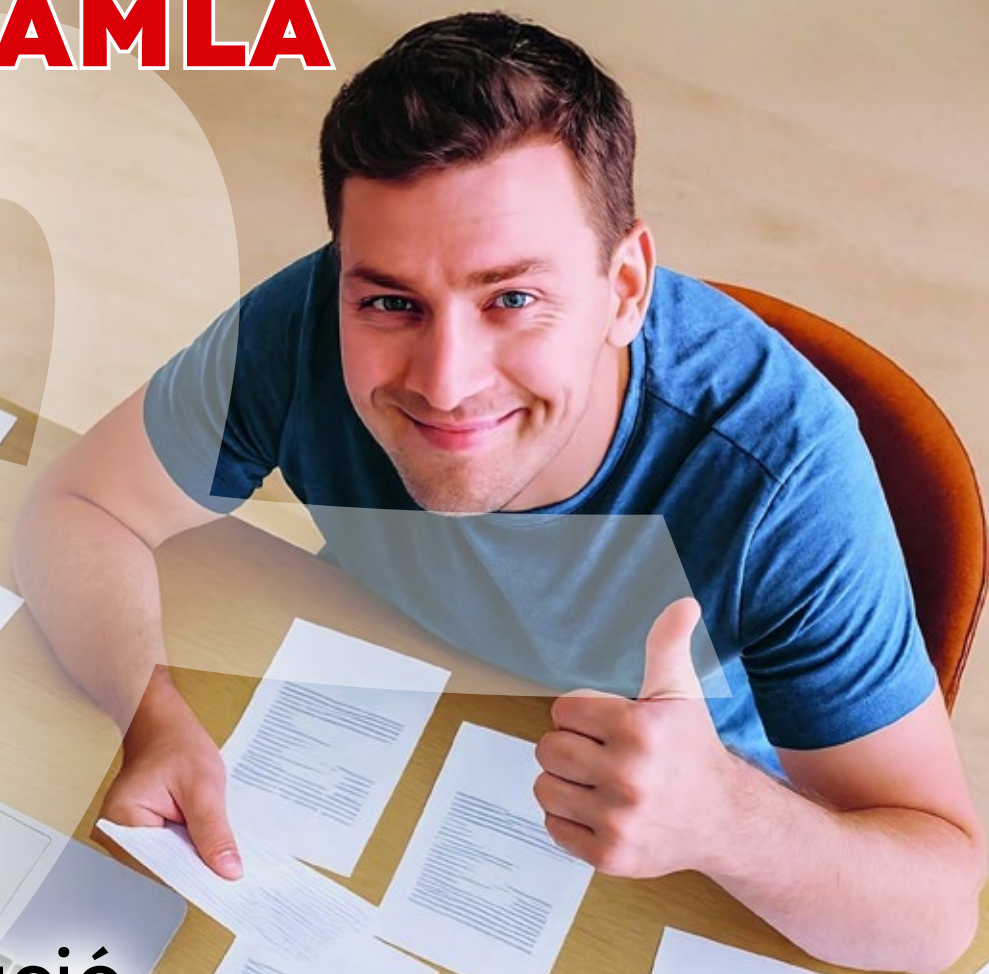
A nyári időszak gyakran lazább, kevesebb a kööttség, így több tér marad a mozgásra, pihenésre és tudatosabb étkezésre.

A nyár nem a szigorú szabályokról szól, hanem arról, hogy a test természetes ritmusát kihasználva könnyebben alakítsunk ki fenntartható, egészséges szokásokat. (BG)



EGY RENDELÉS, EGY SZÁMLA

Kevesebb
adminisztráció.
Stressz nélkül.



CSOMAGOLÁS ÉS SZÁMLÁZÁS IRODAHELYISÉGEK SZERINT?

Megoldjuk!

