



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

EDIÇÃO 2
VERÃO 2026
EDIÇÃO PORTUGUESA

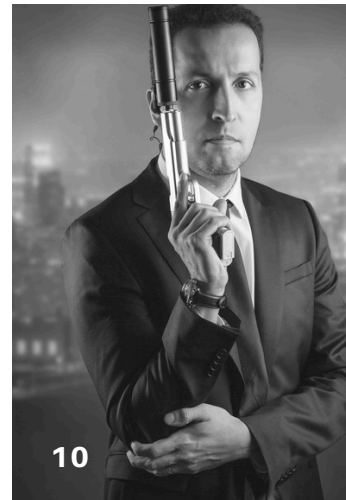
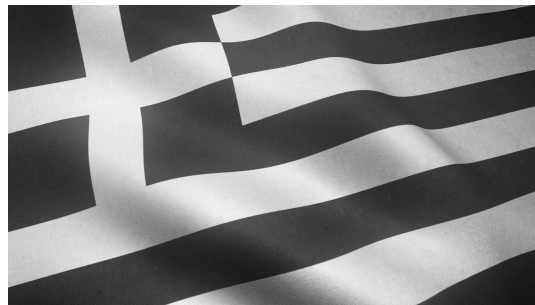
*Ermionida
Vibes*

Lampros Kalfuntzos:

O sonho continua vivo: Da Grécia para Hollywood

conteúdo

- 02 Conteúdo
- 03 Editorial
- 04 Ermionida
- 10 Lampros Kalfuntzos
- 14 Travel Blog
- 20 Fashion
- 22 Beauty - Kids
- 23 Ethical Living
- 24 All about car
- 25 Sports



Cover:
Lampros Kalfuntzos



Despina Dimotsi
owner - editor in chief

Greek edition
columnists

meet
the
team



Miltos Ioannides
reportage



Yannis Sarlas
astrobiology



Maria Agrapidou
health



Anna Mentisopoulou
social articles



Maria Papakiriakou
beauty tips



Christos Arfanis
Cinema & movies



Grigoris Tsoukalas @drone_vision_ermionida
geopolitics



George Asproulis
drone photos



George Asproulis
drone videos

EDITORIAL

EDIÇÃO 2, VERÃO 2026

ERMionida MAGazine é uma revista online multilíngue!!!

Nesta edição hospedamos **Lampros Kalfuntzos**, O sonho continua vivo: Da Grécia para Hollywood.

Don't miss our new videos on our YouTube Channel !

DD



WWW.ERMIONIDAMAGAZINE.COM



WE ARE CELEBRATING

6 YEARS ER MAG THIS YEAR



O sexto ano da nossa revista completará em outubro.

Homenagens, entrevistas, reportagens e muitos presentes. Graças a vocês, leitores, continuaremos mais dinâmicos pelo sétimo ano!

A revista multilíngue disponível:

coming soon:



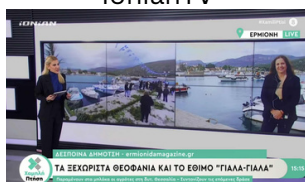
Featured on



Alpha TV



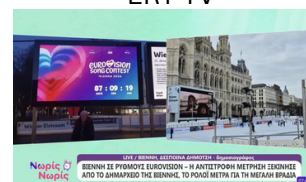
Ionian TV



Skai TV



ERT TV



Mesogeios TV



OneTV

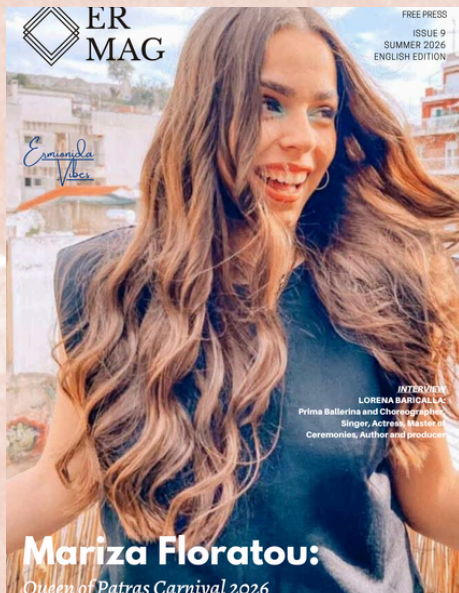


@ErmionidaMagazine



@DespinaDimotsi





HELLO SUMMER



Ermionida TRAVEL GUIDE

Free
press

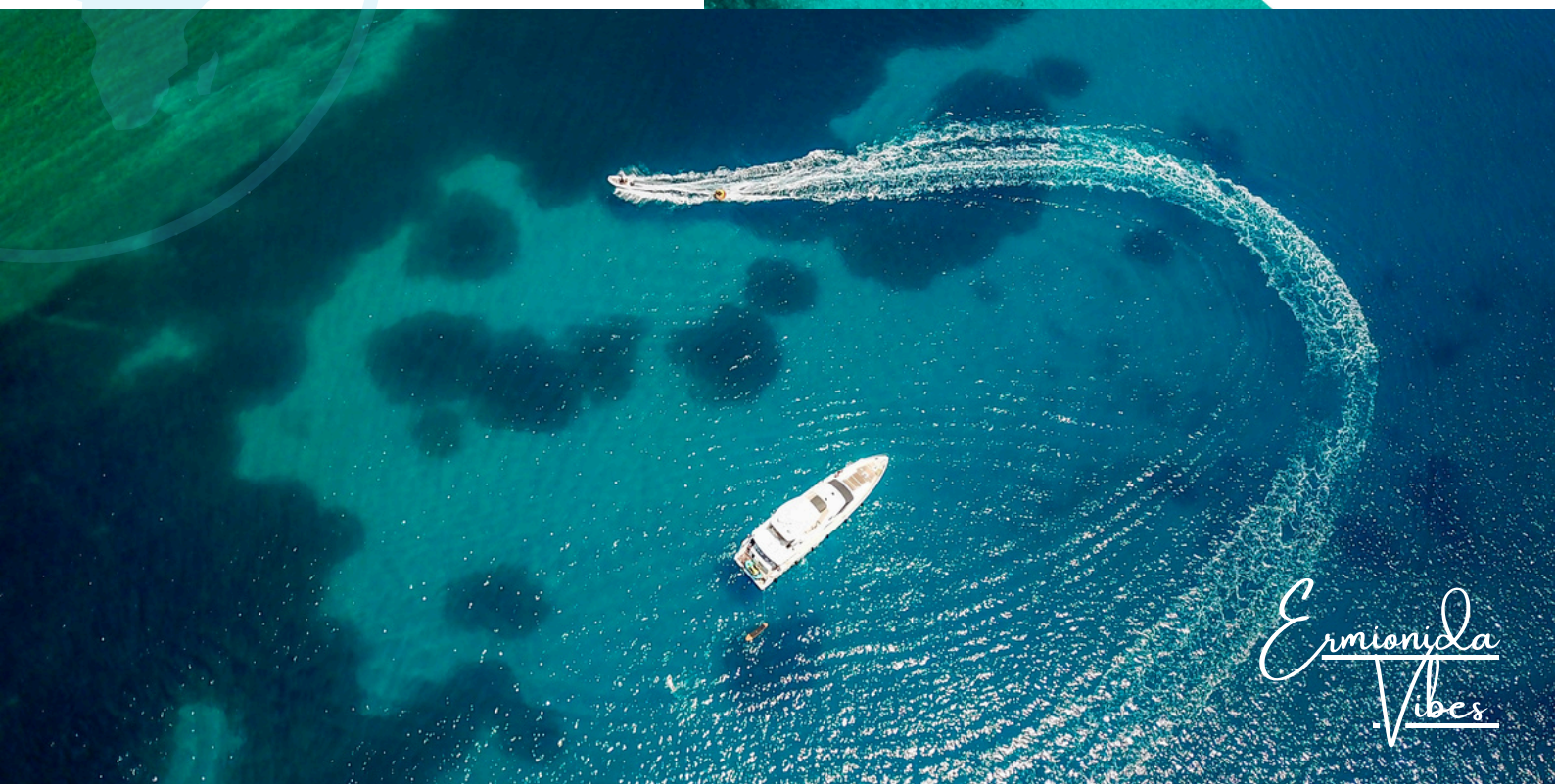
2026 EDITION!

AVAILABLE IN
10 LANGUAGES



Visit our website
www.ermionidamagazine.com

The ultimate multilingual TRAVEL GUIDE



Ermionida
Vibes

O sexto ano da nossa revista completa-se em outubro.
Todas as capas (de 2020 até hoje) estão disponíveis online.



WE SUGGEST

MOBILIÁRIO Asprouli



epiplo_asprouli

Dê vida à casa dos seus sonhos com móveis que combinam com o seu estilo de decoração. Além da funcionalidade básica, o mobiliário é uma forma de expressão pessoal, pelo que pode e deve refletir os seus gostos e a sua personalidade!

Quer renovar os seus móveis de sala ou o mobiliário de quarto? Temos exatamente o que precisa!



BEM-VINDO À ERMIONIDA

Todo o nosso conteúdo está disponível em português.



ETHOSOPHY.GR

Sua fonte de inspiração para uma vida ética e sustentável na Grécia.



ethosophy.gr



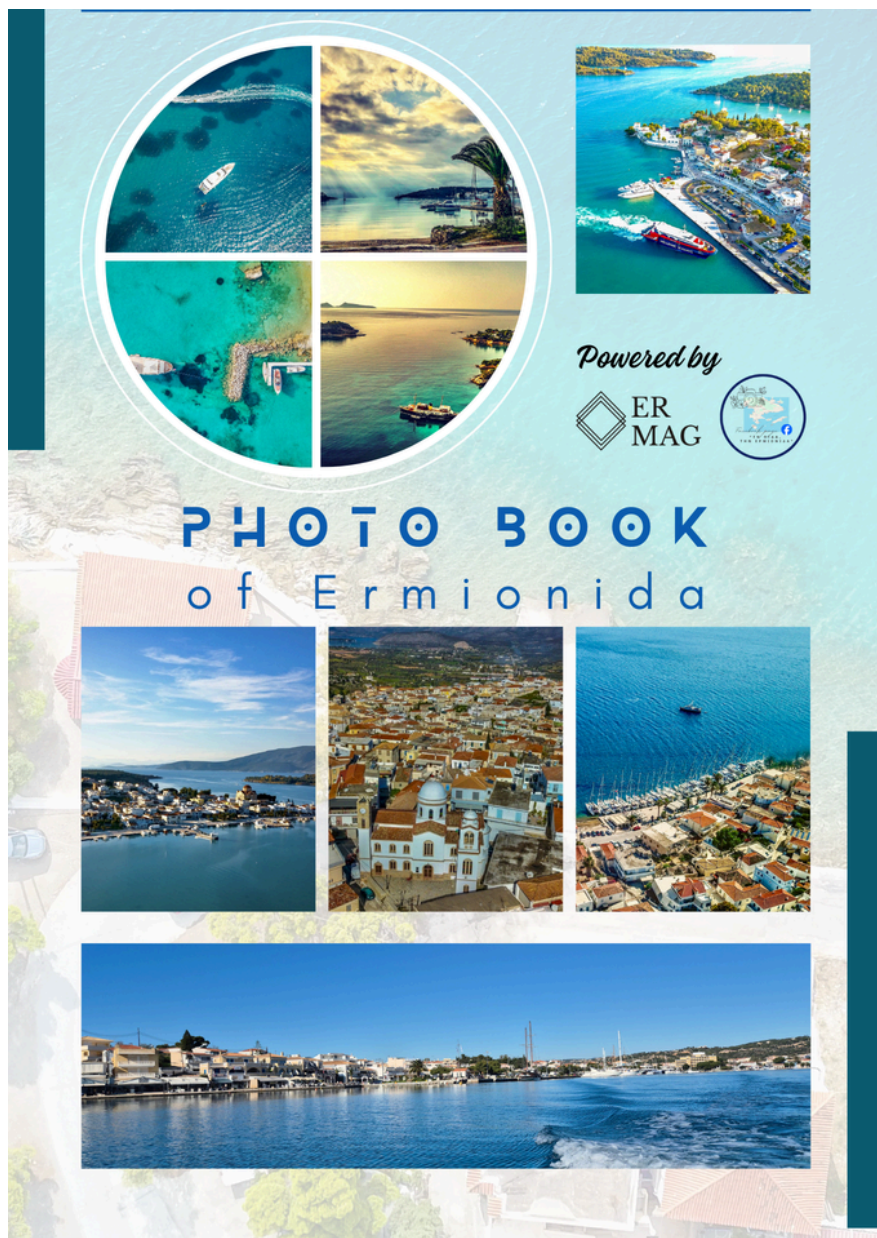
ER
MAG .8

LAMPIRIS VILLAGE

Real Estate
Construction Company
Porto Heli, Argolis



Photo book 2026 v.1



Descubra a beleza estonteante de Ermionida através dos olhos de seu povo!

A ERMionida MAGazine, em colaboração com a comunidade do Facebook "En oida, tin Ermionida", tem o orgulho de apresentar o Livro de Fotos ERMIONIDA – 2026 Volume 1. Esta edição especial é uma coleção selecionada das fotografias mais impressionantes compartilhadas pelos membros do grupo, capturando a alma e a paisagem de nossa amada região.

Neste volume, você viajará por:

- O charme atemporal de Kranidi: suas ruelas de pedra históricas e arquitetura tradicional.
- A elegância costeira de Porto Heli: águas serenas e pores do sol pitorescos.
- A atmosfera insular de Ermioni: o aroma de pinheiros de Bisti e a autêntica vida portuária.

Joias escondidas: a beleza rústica de Kilada, Thermisia e as paisagens onduladas de Iliokastro.

Este não é apenas um livro; é uma homenagem à luz, à história e às cores vibrantes da região da Argólica. É uma celebração visual criada pela comunidade, para a comunidade.



Film Production

Video Editing

Travel Promo Videos

Hotel & Resort Promotional Videos

Graphic Design

Hotel Menu & Brochure Design

Celebrity & Artist Interviews

Website Advertising

CONTACT:

redlightindependentfilms@gmail.com

arfanis.chris@gmail.com





Lampros Kalfuntzos

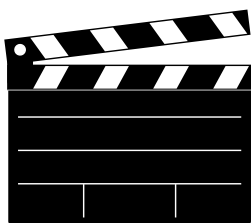


O sonho continua vivo: Da Grécia para Hollywood



Lampros Kalfuntzos é um ator grego radicado no Reino Unido. Nascido em Atenas e criado em Larissa, desde cedo demonstrou grande interesse pelo cinema e pela narrativa visual. Ao longo de sua carreira, integrou produções internacionais de destaque, como *Mission: Impossible – Fallout*, *Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One*, *Fast & Furious Presents: Hobbs & Shaw*, *Mamma Mia! Here We Go Again*, além da aclamada série *The Crown*.

Além de sua carreira como ator, também atua nas áreas de design visual e fotografia, o que contribui para uma compreensão mais aprofundada da linguagem cinematográfica e da construção narrativa. No Reino Unido, concluiu um mestrado (Master of Arts) em Multimedia Design, Graphics e 3D Digital Design. Sua pesquisa acadêmica concentrou-se na linguagem e na filosofia da narrativa visual, com dissertação baseada no filme *The Matrix*.



DD: Ao lhe dar as boas-vindas à nossa revista, gostaríamos de saber: desde quando você se lembra de querer trabalhar com cinema e atuação? Quais filmes na sua infância te inspiraram?

LK: Desde muito jovem, senti uma forte atração pela imagem e pela narrativa. Crescendo na Grécia, sempre tive a necessidade de criar — seja através do desenho ou de imagens que contam histórias. O cinema surgiu como uma evolução natural dessa necessidade. Filmes como *The Matrix* me influenciaram profundamente, não apenas esteticamente, mas também filosoficamente. Eles me fizeram enxergar a imagem como um poderoso meio de expressão, e não apenas como entretenimento.

DD: O que você considera mais desafiador: a imagem estática da fotografia ou o movimento presente no cinema?

LK: A fotografia e o cinema são duas formas diferentes de narrativa. A fotografia congela um momento — é preciso condensar emoção e história em um único quadro. Já o cinema é fluxo, evolução e duração. Pessoalmente, considero o movimento mais desafiador, pois exige consistência na atuação, ritmo e continuidade emocional. Ainda assim, uma fotografia forte pode ser igualmente impactante.

DD: A escala das produções americanas é enorme. Como você se sentiu ao participar de projetos tão grandes? Gostaríamos que falasse sobre suas emoções e também sobre algo que o público não vê, mas que você vivenciou intensamente.

LK: Estar em grandes produções é uma mistura de entusiasmo e responsabilidade. Por um lado, você faz parte de algo muito maior do que você; por outro, percebe que cada detalhe importa. Em projetos como *Mission: Impossible* e outras produções internacionais, vivenciei um ambiente onde tudo funciona com extrema precisão e altos padrões. O que o público não vê é a intensidade da preparação — horas de trabalho, repetições e concentração para poucos segundos em tela. É uma experiência que realmente molda você como profissional.



“Grandes atores abordam cada cena com foco e profissionalismo. Trabalham incansavelmente, testam, repetem e nunca se acomodam — mesmo já tendo alcançado o topo.”

DD: Com quais grandes atores você trabalhou mais de perto? O que te impressionou na personalidade e na dedicação deles?

LK: Tive a oportunidade de trabalhar e observar de perto atores excepcionais em produções internacionais, como Tom Cruise, Johnny Depp, Dwayne “The Rock” Johnson, Jason Sudeikis, Matt Damon e Daniel Craig.

O que mais me impressionou não foi apenas o talento, mas a disciplina e a dedicação aos detalhes. Cada um traz uma energia única ao set, mas todos compartilham algo em comum — total comprometimento com o trabalho. Grandes atores abordam cada cena com foco e profissionalismo. Trabalham incansavelmente, testam, repetem e nunca se acomodam — mesmo já tendo alcançado o topo. O “resultado perfeito” que vemos na tela é sempre fruto de muito trabalho, consistência e respeito por toda a equipe.

DD: Você também participou de produções históricas como The Crown. Considerando as diferenças culturais e de sotaque, como foi essa experiência?

LK: The Crown é uma produção de altíssimo nível, onde a precisão em todos os aspectos é essencial — desde a linguagem até o comportamento dos personagens. O maior desafio foi adaptar-se ao sotaque britânico e ao estilo da época. Foi necessário mergulhar completamente em um universo cultural diferente e representá-lo com autenticidade.

Um detalhe interessante é que inicialmente eu não havia sido escolhido para o papel que acabei interpretando. No entanto, durante o processo, devido à minha presença e imagem, a produção redefiniu o papel — algo que mostra o quanto a identidade e a energia de um ator podem influenciar um projeto.

DD: Tendo estudado Digital Design e efeitos visuais, isso te ajudou como ator?

LK: Meu background em digital design e efeitos visuais influenciou bastante a forma como abordo a atuação. Tenho uma compreensão mais profunda de enquadramento, luz e composição, o que me permite atuar com mais consciência dentro da cena e colaborar melhor com o diretor e a equipe.

DD: Se tivesse que escolher um grande projeto de design digital como destaque, qual seria e por quê?

LK: Um dos projetos mais marcantes para mim foi a colaboração com a Ralph Lauren, uma marca com identidade forte e estética atemporal.

O desafio foi manter a elegância e a clareza da marca, ao mesmo tempo em que integrava uma abordagem digital mais contemporânea. Trabalhei em conceitos visuais que combinavam estética de moda com storytelling, com foco em detalhe, luz e composição.

O que torna esse projeto especial é que não foi apenas design — foi uma experiência que me aproximou da essência do branding de luxo e de como a imagem pode transmitir emoção, identidade e valor.



DD: Nos últimos anos, a Grécia tem evoluído no cinema e na TV. Qual sua opinião sobre isso?

LK: Nos últimos anos, a Grécia tem mostrado uma evolução muito forte no cinema e na televisão. Há uma nova geração de criadores que ousa, experimenta e eleva o nível. Diretores como Yorgos Lanthimos já abriram caminho internacionalmente, trazendo uma identidade cinematográfica única. Também admiro muito Sotiris Tsafoulis, cuja abordagem narrativa me inspira bastante. A diversidade dessas vozes é o que dá força ao cinema grego contemporâneo.

DD: Onde podemos te encontrar trabalhando atualmente e o que podemos esperar de você no futuro? Existe interesse na direção?

LK: Neste momento, meu foco está claramente na atuação e no desenvolvimento da minha carreira como ator em produções internacionais, especialmente em papéis mais desafiadores de ação e drama. Ao mesmo tempo, tenho interesse em participar de produções gregas que elevem o nível do cinema contemporâneo. Um dos próximos projetos é o filme *Endless Summer*, no qual interpreto o policial Officer Lambert — um papel que me permitirá explorar mais profundamente a complexidade e a tensão interna do personagem. Paralelamente, tenho grande interesse pela linguagem visual do cinema — fotografia e design gráfico — áreas que se conectam diretamente com meu background em visual design e storytelling. Quero evoluir ainda mais nesse campo, idealmente combinando fotografia com cinema e criando narrativas visuais.

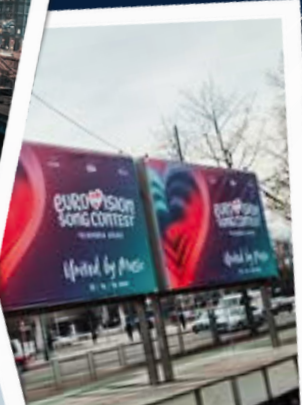


Travel

BLOG VIDEOS

READ MORE:

ermionidamagazine.com
enimerwsi.wordpress.com
enimerwsi2.wordpress.com



CINEMA, LUZ E HISTÓRIAS DE PORTO HELI – ERMIONIDA – KRANIDI



No extremo sudeste do Peloponeso, onde o mar se dobra em baías tranquilas e colinas cobertas de pinheiros encontram antigas vilas de pedra, Ermionida se revela como um cenário natural de cinema. Porto Heli, Ermioni e Kranidi não são apenas destinos — são paisagens cinematográficas esperando para serem contadas através de imagens, luz e som.

Porto Heli, frequentemente chamada de parte da “Riviera Grega”, é um lugar onde o horizonte parece desenhado para a narrativa visual. Sua baía protegida, águas cristalinas e vilas luxuosas criam um contraste visual que parece ao mesmo tempo moderno e atemporal. Não é surpresa que a região tenha atraído atenção internacional e turismo de alto padrão, já que suas paisagens lembram naturalmente um contínuo plano aberto do cinema mediterrâneo.

A poucos quilômetros para o interior, Kranidi surge de forma anfiteatral sobre as colinas. Tradicionalmente uma cidade marítima com fortes raízes na construção naval, carrega influências arquitetônicas da cultura insular, apesar de estar no continente. Casas de pedra, vielas estreitas e vistas panorâmicas em direção a Porto Heli dão ao local um caráter dramático, quase teatral — um lugar onde cada esquina parece um enquadramento de um drama histórico.

A própria Ermionida é marcada por camadas de história que parecem inerentemente cinematográficas. De assentamentos pré-históricos e antigos portos a ecos bizantinos e à vida marítima da era otomana, a região sempre foi um cruzamento de movimentos, comércio e narrativas. Próximo a Porto Heli encontram-se os vestígios da antiga cidade de Halieis, parcialmente submersa, oferecendo uma rara metáfora visual: a história literalmente afundando no mar, mas permanecendo visível sob a superfície.



Essa combinação entre terra, mar e arqueologia torna a região ideal para produções cinematográficas que buscam autenticidade sem cenários artificiais. Aqui, a própria realidade já parece encenada.

Enquanto Kranidi representa tradição e estrutura, Porto Heli representa a estética cinematográfica contemporânea. Iates luxuosos, resorts modernos e reflexos azul-profundo no porto criam uma linguagem visual frequentemente utilizada em filmes e campanhas publicitárias modernas. Ainda assim, além do glamour, a região preserva uma beleza natural bruta — como florestas de pinheiros tocando o mar, enseadas silenciosas e pores do sol que se estendem pelo horizonte como longos planos de câmera.

Em um mundo onde muitos lugares são construídos para as câmeras, Ermionida continua sendo um lugar onde as câmeras parecem desnecessárias, porque a história já está lá.



"THE EXODUS" OF MISSOLOGHI"

200 YEARS LATER

KONSTANTINOS MENOUNOS

*"The preparation, through
my own eyes".*



Director:
CHRISTOS ARFANIS

Costume Design: Apostolos Tasioulis

"The role of Mr. Konstantinos Menounos is dressed by the Missolonghi weaver Chryssa Magdalinou. Together with her were Paraskevi and Stathis Magdalinos, as well as little Penelope."

"Musical contribution: Giannis Magdalinos, one of the last Missolonghi weavers of the area who still preserves the traditional sounds with these looms of the Exodus of Missolonghi that were once used for the fighters."

Direction - Cinematography: Christos Arfanis

DIRETOR CHRISTOS ARFANIS E KONSTANTINOS MENOUNOS REVIVEM O ESPÍRITO DE MESSOLONGHI ATRAVÉS DE DOCUMENTÁRIO PREMIADO

Duzentos anos após a Heroica Saída de Messolonghi, o ator e coreógrafo Konstantinos Menounos retorna aos holofotes com um projeto profundamente pessoal que já começou a atrair atenção e prêmios em festivais internacionais de cinema. O documentário, intitulado “Exodus of Messolonghi: Through My Own Eyes”, está sendo relançado em uma versão estendida, oferecendo ao público uma jornada emocional e imersiva por um dos momentos mais marcantes da história grega.

Criado inicialmente como uma lembrança pessoal ao lado de Leonidas Stoubos, o projeto evoluiu inesperadamente para algo muito maior. Tendo como pano de fundo as celebrações anuais na Cidade Sagrada de Messolonghi — cidade natal da mãe de Menounos — o documentário captura a atmosfera, os rituais, os trajes tradicionais e a participação autêntica da população local, trazendo a história à vida através de imagens poderosas e emoção genuína.

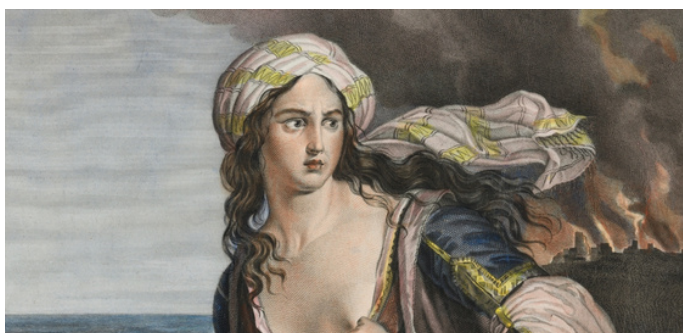
“O que começou como uma memória da minha participação no grande evento comemorativo da Saída tornou-se algo que nenhum de nós esperava”, afirmou Konstantinos Menounos. “Primeiro recebemos um convite para o documentário participar de um festival, e depois começaram a chegar cada vez mais mensagens de outros festivais também.”



Um papel fundamental na direção artística do documentário foi desempenhado pelo diretor Christos Arfanis, que reconheceu o potencial cinematográfico do material e ajudou a transformá-lo em uma produção completa, digna de festivais, que desde então já conquistou múltiplas distinções.

Além do sucesso atual do documentário, Menounos expressa abertamente sua ambição para o futuro. “Espero sinceramente que este documentário se torne o ponto de partida para um longa-metragem sobre a Heroica Saída de Messolonghi”, afirma.

Com o 200º aniversário da Saída servindo como um poderoso lembrete de sacrifício, coragem e liberdade, o documentário se destaca não apenas como uma homenagem à história, mas também como uma declaração artística apaixonada que conecta passado e presente através do cinema.



POR QUE OS DESIGNERS GRÁFICOS SÃO MAIS IMPORTANTES DO QUE NUNCA NA ERA DA IA

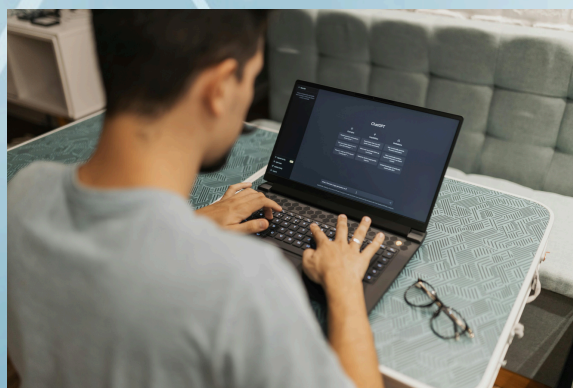
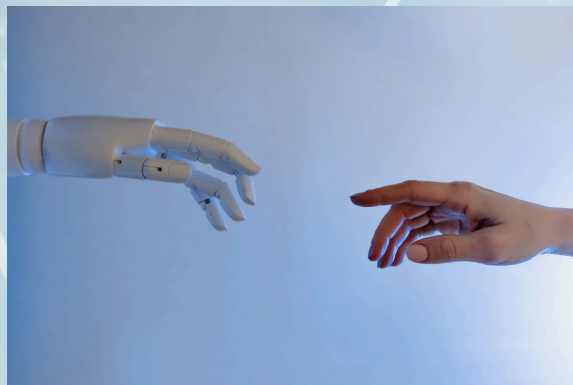
A Inteligência Artificial está transformando rapidamente a indústria criativa. Hoje, ferramentas de IA conseguem gerar logotipos, layouts, ilustrações e até conceitos completos de branding em questão de segundos. Embora essa velocidade seja impressionante, ela também levantou uma grande questão: ainda precisamos de designers gráficos?

A resposta não é apenas sim — em muitos aspectos, os designers estão se tornando mais importantes do que nunca.

A IA é extremamente poderosa na execução. Ela pode produzir visuais rapidamente, automatizar tarefas repetitivas e até sugerir direções criativas. No entanto, falta algo essencial: intenção humana, profundidade emocional, compreensão cultural e narrativa estratégica. Design não é apenas fazer algo bonito — é comunicar significado, construir identidade e moldar percepções.

É exatamente aqui que o designer humano se torna insubstituível. Um designer gráfico profissional entende psicologia de marca, comportamento do público e consistência visual de longo prazo. Eles não criam apenas imagens — criam sistemas de significado que evoluem junto com a marca ao longo do tempo. A IA pode gerar opções, mas não consegue compreender por que uma marca existe ou como ela deve se conectar emocionalmente com as pessoas.

Em um mundo movido por IA, o papel do designer muda de “criador de visuais” para diretor criativo de sistemas assistidos por inteligência artificial. Aqueles que abraçam as ferramentas de IA ganham velocidade, eficiência e novas possibilidades criativas — mas a visão, o julgamento e a originalidade continuam vindo da expertise humana.



É exatamente por isso que estúdios e profissionais criativos como **3DDream Design** continuam extremamente relevantes no cenário atual. Embora a IA possa auxiliar na produção, a 3DDream Design concentra-se em criar experiências visuais intencionais e de alta qualidade, onde conceito, narrativa e direção estética vêm em primeiro lugar.

A 3DDream Design opera nessa nova realidade criativa combinando fluxos modernos de trabalho em 3D com um forte pensamento de design, garantindo que cada resultado visual não seja apenas gerado — mas desenvolvido com propósito. Em uma época em que a IA torna o conteúdo abundante, o verdadeiro valor está na distinção, originalidade e direção artística.

No fim das contas, a IA não está substituindo os designers gráficos. Ela está eliminando execuções superficiais e ampliando a necessidade de mentes criativas fortes, capazes de comandar as ferramentas — e não serem substituídas por elas. O futuro pertence aos designers que compreendem tanto tecnologia quanto narrativa — e usam ambas para criar trabalhos que realmente geram conexão.

Nesta nova era, a pergunta já não é mais se a IA substituirá os designers, mas sim: quais designers aprenderão a liderá-la?



Verão
2026
Fashion



MARRIAGE & KIDS

"Bridal 2026"

ER MAG TEAM

A escolha do vestido de noiva para 2026 varia de modelos elegantes e fluidos a opções modernas com fendas, renda ou um estilo romântico. Seja clássico ou boho, o vestido de noiva deve destacar a sua personalidade.



Tendências e Ideias para Casamentos em 2026

- **Estilo:** Predominam os designs românticos, boho chic e clássicos atemporais.
- **Detalhes:** Fendas estratégicas, rendas texturizadas (como o efeito 3D) e decotes marcantes nas costas.
- **Casamento na Ilha:** Vestidos leves, fluidos e elegantes, priorizando o conforto e o movimento natural.
- **Casamento e Batizado Combinados:** Preferência por modelos minimalistas, sofisticados e menos exuberantes, ideais para a dupla celebração.



BEAUTY



Cremes de efeito preenchedor realmente funcionam? Dermatologistas opinam

Não, os cremes com efeito preenchedor não funcionam da mesma forma que os procedimentos injetáveis, pois nenhum cosmético consegue repor o volume perdido nas camadas profundas da pele.

De acordo com o consenso dos dermatologistas, esses produtos atuam puramente na camada superficial (epiderme). Eles hidratam as células intensamente, retêm água e expandem o relevo cutâneo. Isso gera um disfarce óptico temporário, suavizando as linhas finas e dando mais viço. No entanto, o termo "preenchedor" é mais uma estratégia comercial do que um efeito estrutural real.

O que a ciência e os dermatologistas explicam

- A barreira da pele: As moléculas de um creme comum são grandes demais para ultrapassar a epiderme e chegar à derme. (Instagram-Patricia Ogawa Dermatologia)
- Ácido Hialurônico fracionado: Fórmulas modernas utilizam o ativo com baixo peso molecular para melhorar a absorção profunda, atenuando as rugas de expressão. (Vichy Portugal)
- Estímulo a longo prazo: Alguns cremes contêm ativos como retinol, peptídeos ou coenzima Q10 que ajudam a desacelerar a perda de colágeno. (NIVEA)
- Sem efeito "lifting": Nenhum creme levanta tecidos caídos ou elimina olheiras profundas e sulcos nasogenianos (o famoso "bigode chinês").



Pequenos Hábitos, Grandes Mudanças: O Poder da Micro-Rotina na Saúde

No ritmo acelerado do dia a dia, muitas pessoas acreditam que cuidar da saúde exige transformações radicais, como horas na academia ou dietas extremas. No entanto, a ciência do bem-estar comprova que o segredo da longevidade e da disposição está na consistência dos pequenos hábitos diários.

Adotar "micro-rotinas" saudáveis é a forma mais eficaz de blindar o corpo e a mente sem gerar estresse. Veja três ações simples que você pode começar hoje mesmo:

1. A Regra do Primeiro Copo D'água

Antes de tomar o seu café da manhã, beba um copo grande de água pura. Após horas de sono, o corpo acorda desidratado. Esse gesto simples ativa o metabolismo, melhora a digestão e aumenta o foco mental logo nas primeiras horas do dia.

2. Movimento Fracionado

Não tem tempo para treinar por uma hora? Faça pausas de 5 minutos a cada duas horas de trabalho para caminhar ou se alongar. Subir escadas em vez de usar o elevador ou fazer uma caminhada leve após o almoço acumula benefícios cardiovasculares idênticos aos de um treino contínuo.

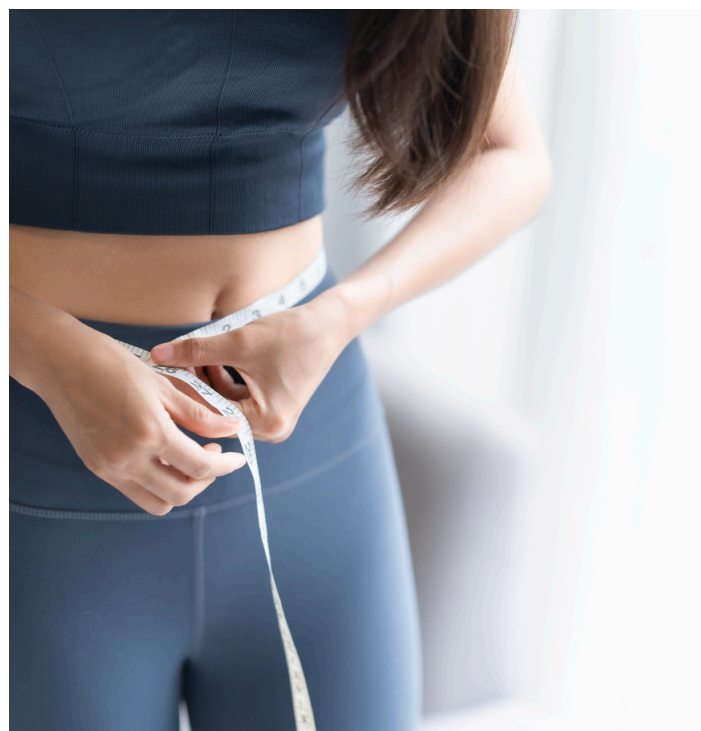
3. Desconexão Noturna Programada

A saúde mental dita o ritmo da saúde física. Desligar as telas (celular, tablet e TV) pelo menos 30 minutos antes de dormir reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e sinaliza ao cérebro que é hora de descansar, garantindo um sono profundo e reparador.

Conclusão: Cuidar de si não precisa ser um fardo. Escolha uma dessas pequenas ações hoje, repita-a até que se torne automática e assista à sua energia se transformar.

Dieta de verão – Dicas

A dieta de verão ideal deve focar em hidratação profunda e alimentos de fácil digestão, já que as altas temperaturas reduzem o nosso metabolismo basal e deixam a digestão mais lenta. Em vez de recorrer a dietas restritivas ou "milagrosas", os nutricionistas reforçam que a melhor estratégia é adaptar o cardápio diário para manter o corpo leve, energizado e protegido contra a desidratação e as intoxicações alimentares comuns dessa época.



Elementos-Chave de uma Dieta de Verão

- **Hidratação:** Beba de 8 a 10 copos de água por dia, aumentando a ingestão ao suar ou exercitar-se, pois a fadiga por desidratação é frequentemente confundida com fome.
- **Alimentos Ricos em Água:** Inclua vegetais e frutas altamente hidratantes, como pepino, aipo, folhas verdes, rabanete, melancia e tomate.
- **Produtos da Estação:** Consuma frutas e legumes locais e da época — como frutas vermelhas, pêssegos, ameixas, abobrinha e pimentões — para garantir o máximo de nutrientes.
- **Proteínas Magras e Grelhados:** Priorize o preparo na grelha de peixes, frango ou opções vegetais (como leguminosas), que possuem menor teor de gordura e digestão facilitada.
- **Alimentos Ricos em Fibras:** Eleve o consumo de fibras através de grãos integrais, frutas e legumes para prolongar a sensação de saciedade e regular o organismo.





Há 11 anos consecutivos, Nafplio sedia a principal exposição mundial de embarcações de lazer com tripulação profissional, destacando o papel vital do turismo náutico na Grécia.

O 11º Mediterranean Yacht Show (MEDYS) transformou o porto histórico em um polo global para a indústria náutica. Corretores de fretamento profissional, organizadores e expositores de todo o mundo reuniram-se na cidade para examinar os mínimos detalhes da frota. Com mais de 130 iates impressionantes em exposição, o evento ofereceu uma oportunidade única de admirar o auge do design náutico de luxo.

A exposição permaneceu aberta a visitantes e profissionais do setor até quarta-feira, 6 de maio, servindo como uma vitrine dinâmica da força e do prestígio do setor náutico grego.



O Futuro sobre Rodas: A Revolução dos Carros Elétricos e Inteligentes

O setor automóvel está a viver a maior transformação da sua história. Longe vão os tempos em que escolher um carro dependia apenas da potência do motor ou do design da carroçaria. Hoje, os automóveis tornaram-se verdadeiros "smartphones sobre rodas", onde a tecnologia, a sustentabilidade e a conectividade ditam as regras do mercado. Se está a pensar trocar de veículo ou quer apenas acompanhar as tendências, estes são os três pilares que definem os automóveis atuais:

1. A Consolidação dos Motores Eletrificados

Os carros 100% elétricos (BEV) e os híbridos plug-in deixaram de ser o futuro para passarem a ser o presente. Com baterias de maior autonomia e tempos de carregamento cada vez mais reduzidos, estes modelos oferecem uma condução silenciosa, custos de manutenção mais baixos e, acima de tudo, zero emissões locais de carbono.

Conectividade e Condução Semiasseverada

Os habitáculos modernos são autênticos centros de comando digital. Painéis táteis gigantes, integração total com os sistemas Apple CarPlay e Android Auto sem fios e atualizações de software remotas (via internet) já fazem parte da rotina. Além disso, os assistentes de condução — como a travagem de emergência automática e a manutenção na faixa — elevam a segurança a um nível nunca antes visto.

3. A Estética do Minimalismo Funcional

O design exterior e interior também mudou. Por fora, predominam as linhas fluidas e aerodinâmicas para melhorar a eficiência energética. Por dentro, o minimalismo ganha espaço: menos botões físicos, materiais ecológicos e reciclados nos estofos, e uma forte aposta no espaço e no conforto luminoso através de tetos panorâmicos.

Conclusão: Mais do que um meio de transporte, o carro moderno transformou-se numa extensão digital da nossa casa e do nosso escritório. O foco já não é apenas o destino, mas sim toda a experiência inteligente da viagem.





World Cup 2026



México-África do Sul, 2-0 (crónica)

No mítico Azteca – palco que consagrou o Brasil de Pelé (1970) e a Argentina de Maradona (1986) – o México não precisou de se agigantar para levar a melhor sobre a África do Sul (2-0). Exatamente 16 anos após a abertura do Mundial 2010 em Joanesburgo (1-1), o México reclamou superioridade sobre os “Bafana Bafana”.

No primeiro jogo do Mundial 2026 – a 2200 metros de altitude na Cidade do México – o avançado Raúl Jiménez (ex-Benfica) foi titular no México, enquanto o médio Yaya Sithole (Tondela) começou de início na África do Sul. Todavia, o regresso desta seleção a Mundiais – após 16 anos de ausência – não foi auspicioso.

Perante mais de 80 mil adeptos, Jiménez deu motivos para a festa ser reforçada. Ao sexto minuto, o ponta de lança encheu o pé à entrada da área, obrigando Ronwen Williams a uma defesa vistosa. De notar que o guarda-redes foi o mais inconformado na seleção africana.

Pouco depois, aos 9 minutos, Ronwen Williams procurou Yaya Sithole à entrada da área, mas o médio do Tondela entregou a posse e Quiñones inaugurou o marcador. Aos 29 anos, o avançado do Al Qadisiyah leva 38 golos em 36 jogos nesta época.

maisfutebol.iol.pt

CLASSIFICAÇÃO

Grupo A	J	Pts	Grupo B	J	Pts	Grupo C	J	Pts	Grupo D	J	Pts
México	1	3	Canadá	0	0	Brasil	0	0	Estados Unidos	0	0
Coreia do Sul	1	3	Bósnia-Herzegovina	0	0	Marrocos	0	0	Paraguai	0	0
República Checa	1	0	Qatar	0	0	Haiti	0	0	Austrália	0	0
África do Sul	1	0	Suíça	0	0	Escócia	0	0	Turquia	0	0
Grupo E	J	Pts	Grupo F	J	Pts	Grupo G	J	Pts	Grupo H	J	Pts
Alemanha	0	0	Países Baixos	0	0	Bélgica	0	0	Espanha	0	0
Curaçao	0	0	Japão	0	0	Egito	0	0	Cabo Verde	0	0
Costa do Marfim	0	0	Suécia	0	0	Irão	0	0	Arábia Saudita	0	0
Equador	0	0	Tunísia	0	0	New Zealand	0	0	Uruguai	0	0
Grupo I	J	Pts	Grupo J	J	Pts	Grupo K	J	Pts	Grupo L	J	Pts
França	0	0	Argentina	0	0	Portugal	0	0	Inglaterra	0	0
Senegal	0	0	Argélia	0	0	Congo DR	0	0	Croácia	0	0
Iraq	0	0	Áustria	0	0	Uzbequistão	0	0	Gana	0	0
Noruega	0	0	Jordan	0	0	Colômbia	0	0	Panamá	0	0



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com