



Τετάρτη 2 Ιανουαρίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 12 Ιανουαρίου, στις 09:00

Νέα χρονιά, νέες προσδοκίες και υποσχέσεις. Πόσοι από εμάς, όμως, τηρούμε όσα υποσχόμαστε στον εαυτό μας στην αρχή της κάθε χρονιάς; Ελάχιστοι, όπως επιβεβαιώνουν και οι επιστήμονες. Κι αυτό, γιατί θέτουμε υψηλούς στόχους και έχουμε μη ρεαλιστικές προσδοκίες.

Το **Σάββατο 12 Ιανουαρίου**, στην πρώτη εκπομπή «Οδηγός καλής ζωής» του νέου έτους, καλεσμένοι είναι η ηθοποιός **Δωροθέα Μερκούρη** και ο ερευνητής στο Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών **Στάθης Γκόνος**. Ο Μιχάλης Κεφαλογιάννης συζητά μαζί τους για τις αδυναμίες αυτές που δεν μας αφήνουν να βελτιώσουμε τη ζωή μας. Και προτείνει ρεαλιστικές λύσεις για το πώς θα καταφέρουμε να πετύχουμε μικρές αλλά σημαντικές, όπως αποδεικνύονται στην πορεία, αλλαγές που μας οδηγούν σε μια πιο ευτυχισμένη ζωή. Απαραίτητα συστατικά της, όπως προκύπτει από τη συζήτηση, είναι η συντροφικότητα, η φιλία, η οικογένεια, η αισιοδοξία και κυρίως η αίσθηση ότι υπάρχουν στη ζωή μας άνθρωποι που ενδιαφέρονται για εμάς.

Η Δωροθέα Μερκούρη αποκαλύπτει το πώς διαχειρίστηκε την εφηβεία των κοριτσιών της και η **παιδοψυχολόγος Μάγια Αλιβιζάτου** εξηγεί γιατί η αγάπη και τα όρια είναι οι κυρίαρχες λύσεις για να αντιμετωπίσουν οι γονείς την «άγρια» εφηβεία.

Ακόμα, ο Μιχάλης Κεφαλογιάννης με τη βοήθεια της **διατροφολόγου Κωσταλένιας Καλλιανιώτη** μας καλεί να κάνουμε ένα μεγάλο δώρο στον εαυτό μας, τώρα το 2019: να τραφούμε πιο υγιεινά, ξεκινώντας από το να πάρουμε φαγητό από το σπίτι στη δουλειά μας.

Τέλος, μας παρουσιάζει όλες τις έρευνες που δείχνουν ότι οι αποδράσεις στη φύση μπορεί να λειτουργήσουν ως γιατρός για την ψυχή και το σώμα μας.

**«Οδηγός καλής ζωής». Είναι στο χέρι σου.
Με τον Μιχάλη Κεφαλογιάννη.**