



Πέμπτη 10 Ιανουαρίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 19 Ιανουαρίου, στις 09:00

Η μάχη με το λίπος είναι πάντοτε δύσκολη. Τα τελευταία χρόνια τείνει να γίνει άνιση, καθώς οι «πειρασμοί» είναι πολλοί δεδομένου ότι «βομβαρδιζόμαστε» καθημερινά με νόστιμο αλλά λιπαρό κι απαγορευμένο, για την υγεία, φαγητό. Με το θέμα του λίπους ασχολείται η εκπομπή «**Οδηγός καλής ζωής**», το **Σάββατο 19 Ιανουαρίου**, ανατρέποντας πολλά απ' όσα πιστεύουμε σχετικά με το θέμα αυτό.

Καλεσμένος του **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** είναι ο **Δημήτρης Αλεξάνδρου**, ο οποίος μιλά για την προσπάθεια που καταβάλλει μέσω της διατροφής και της άσκησης να διατηρήσει σε χαμηλά επίπεδα το λίπος στο σώμα του.

Ειδικοί διατροφολόγοι εξηγούν πόσο λίπος χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά και εάν πρωταρχικό ρόλο στην καταπολέμησή του παίζει η διατροφή, η άσκηση ή τα γονίδια, ενώ αναφέρονται και στον ρόλο των λιποδιαλυτών και των συμπληρωμάτων διατροφής.

Επίσης, μια γυμνάστρια δείχνει ένα πρόγραμμα γυμναστικής, που μπορεί να γίνει εύκολα στο σπίτι, και βοηθά στην καύση του λίπους.

Στην ενότητα της ψυχολογίας, μαθαίνουμε ποιοι παράγοντες επηρεάζουν αρνητικά την αυτοπεποίθησή μας, αλλά και πώς μπορούμε να την ξανακερδίσουμε.

Τέλος, ο Μιχάλης Κεφαλογιάννης φτιάχνει την δική του φασολάδα και με τη βοήθεια διαιτολόγου μιλούν για τα όσπρια και τη διατροφική τους αξία.

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