



Τρίτη 18 Ιουνίου 2019

## «Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 22 Ιουνίου, στις 09:00

Το δέρμα, το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου οργανισμού, ταλαιπωρείται πολύ από τις εξωτερικές συνθήκες αφού έρχεται σε άμεση επαφή με το περιβάλλον, επηρεάζεται όμως και από άλλους παράγοντες, όπως είναι η ηλικία.

Στην εκπομπή «Οδηγός καλής ζωής» με τον **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** μαθαίνουμε τρόπους για να αποκτήσουμε ένα υγιές και όμορφο δέρμα, γεγονός που σχετίζεται με τον συνολικό τρόπο της ζωής μας, με το τί τρώμε, πως αισθανόμαστε, πόσες και ποιες καταχρήσεις κάνουμε, πόσο γυμναζόμαστε, κτλ.

Επίσης, παρουσιάζονται όλα τα νεώτερα «όπλα» της επιστήμης, τα οποία μας βοηθούν στην απόκτηση όμορφου δέρματος.

Στην ίδια εκπομπή πληροφορούμαστε τον τρόπο με τον οποίο τα κέντρα γηριατρικής συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας αλλά και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, ενώ μαθαίνουμε για την διατροφική αξία των φρούτων.

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