



Τρίτη 25 Ιουνίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 29 Ιουνίου, στις 09:00

Το **Σάββατο 29 Ιουνίου**, στις **9 το πρωί**, η τελευταία εκπομπή της σεζόν **«Οδηγός καλής ζωής»** είναι αφιερωμένη στο καλοκαίρι.

Ο **Μιχάλης Κεφαλογιάννης** και οι προσκεκλημένοι επιστήμονες της εκπομπής δίνουν χρήσιμες συμβουλές για ένα καλοκαίρι χωρίς απρόοπτα: πώς θα προστατεύσουμε το δέρμα μας; Πώς θα αποφύγουμε το ηλιακό έγκαυμα; Πώς θα διατηρήσουμε ενυδατωμένο τον οργανισμό μας; Ποιες είναι οι πρώτες βοήθειες στα τσιμπήματα; Γιατί το καλοκαίρι παθαίνουμε συχνότερα κολικούς;

Επίσης, στις ενότητες της ψυχολογίας και της διατροφής παρουσιάζονται δύο ενδιαφέροντα καλοκαιρινά θέματα: ψυχολογία το καλοκαίρι και ιδανικά σνακ για την παραλία.

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