



Δευτέρα 27 Μαΐου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 1^η Ιουνίου, στις 09:00

Το καλοκαίρι βρίσκεται προ των πυλών και το ερώτημα «πώς θα βγω στην παραλία;» απασχολεί πολλούς από εμάς. Με την εικόνα του σώματος και τους παράγοντες που καθορίζουν το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη ασχολείται η εκπομπή «Οδηγός καλής ζωής», το **Σάββατο 1^η Ιουνίου**.

Καλεσμένη του **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** είναι η ηθοποιός **Βίκυ Κάβουρα**, η οποία μιλά για όλα όσα ακραία ή μη έχει κάνει για το σώμα της. Ειδικοί επιστήμονες εξηγούν γιατί αυτό που βλέπουν κάποιοι άνθρωποι στον καθρέφτη τους δεν ανταποκρίνεται πάντοτε στην πραγματικότητα. Επίσης, προτείνουν λύσεις για να αντιμετωπίσουμε τα «τρωτά» σημεία του σώματός μας/ τις ατέλειες του σώματός μας και αναφέρονται στους κινδύνους που κρύβει η υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα του, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση ή ναρκισσισμός.

Στην εκπομπή παρουσιάζονται ακόμη τρία ενδιαφέροντα θέματα. Το ένα αφορά στις ιδανικές διακοπές για τα παιδιά, το άλλο στη χρήση του φοινικέλαιου στη μαγειρική και το τελευταίο στη διατροφική αξία του αγαπημένου μας καλοκαιρινού «πειρασμού», του παγωτού.

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