



Παρασκευή 23 Νοεμβρίου 2018

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 1^η Δεκεμβρίου, στις 09:00

Η διατροφή είναι ένα θέμα μείζονος σημασίας για τον άνθρωπο. Τα τελευταία χρόνια επικρατούν νέες διατροφικές τάσεις και άνθρωποι κάθε ηλικίας αναζητούν πιο υγιεινές μεθόδους διατροφής.

Οι υπερτροφές, η δυσανεξία στη λακτόζη και τη γλουτένη, η πρωτεΐνη, η ωμοφαγία και η χορτοφαγική διατροφή (vegan) δεν έγιναν μόνο μόδα, αλλά και τρόπος ζωής για πολλούς ανθρώπους. Πρέπει να ακολουθούμε τις νέες τάσεις στη διατροφή;

Καλεσμένη του **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** η **food blogger Μαριλού Παντάκη, γνωστή ως madame ginger**, και ειδικοί οι οποίοι βάζουν τα πράγματα στη θέση τους: πόσο υγιεινές είναι οι «υγιεινές» τροφές; Μπορώ να ζήσω και χωρίς superfoods; Έχω πράγματι δυσανεξίες ή ακολουθώ τη μόδα;

Ο Μιχάλης Κεφαλογιάννης παραγγέλνει vegan delivery στο σπίτι του και μας παρουσιάζει τις νέες τάσεις και στις δίαιτες, που και αυτές προσπαθούν να γίνουν υγιεινές.

Επίσης, η ενότητα της ψυχολογίας επικεντρώνεται στην αγωνία πολλών γυναικών να τεκνοποιήσουν, καθώς και στο πώς πρέπει να αντιμετωπίσουν το βιολογικό τους ρολόι όταν αυτό χτυπά, χωρίς να θέσουν σε δοκιμασία τη σχέση τους.

Τέλος, θα εκπλαγείτε εάν δείτε πόσο εύκολο είναι να κάνουμε 7,5 χιλιόμετρα, αλλά και να μαγειρέψουμε το ιδανικό γεύμα, για να αντιμετωπίσουμε τις διαταραχές του εντέρου.

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