



Δευτέρα 3 Ιουνίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 8 Ιουνίου, στις 09:00

Είμαστε γεννημένοι για να κινούμαστε, ωστόσο οι περισσότεροι από εμάς παραμένουμε καθιστοί πάνω από οκτώ ώρες την ημέρα, σύμφωνα με νεώτερη διεθνή μελέτη. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας είναι κατηγορηματικός: η καθιστική ζωή ισοδυναμεί με νόσο και μάλιστα εξίσου βλαπτική με το κάπνισμα.

Στην εκπομπή «Οδηγός καλής ζωής» με τον **Μιχάλη Κεφαλογιάννη**, το **Σάββατο 1^η Ιουνίου**, ειδικοί επιστήμονες εξηγούν τι σημαίνει καθιστική ζωή και προτείνουν εφικτούς τρόπους για να βάλουμε ξανά την κίνηση στη καθημερινότητά μας. Μιλούν για την συχνότητα και το είδος της άσκησης που χρειαζόμαστε και αναφέρονται στα οφέλη που έχουμε, σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο, αν σηκωθούμε από τον καναπέ.

Τέλος, στην ενότητα της ψυχολογίας μαθαίνουμε γιατί ζηλεύουμε και πότε η ζήλια αγγίζει τα παθολογικά όρια, ενώ το διατροφικό θέμα της εκπομπής αφορά στα ψάρια και γιατί πρέπει να τα εντάξουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο.

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