



Παρασκευή 30 Νοεμβρίου 2018

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 8 Δεκεμβρίου, στις 09:00

Τη σημασία του ύπνου στην ζωή μας αναδεικνύουν νεώτερες επιστημονικές μελέτες. Ο καλός ύπνος, σύμφωνα με τους επιστήμονες, ισοδυναμεί με «φάρμακο» για την ψυχή και το σώμα. Μεταξύ άλλων συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους, θωρακίζει την ψυχική μας υγεία, ρυθμίζει τις λειτουργίες του σώματος.

Η εκπομπή **«Οδηγός καλής ζωής»**, το **Σάββατο 8 Δεκεμβρίου**, αναζητά λύσεις στο μεγάλο πρόβλημα της αϋπνίας, που ταλαιπωρεί ολοένα και περισσότερους ανθρώπους τα τελευταία χρόνια. Γιατί κακός ύπνος δεν είναι μόνο ο λίγος, αλλά και ο ύπνος που δεν μας ξεκουράζει, καθώς εκτός των άλλων συμβάλλει σημαντικά και στην διαδικασία της γήρανσης.

Καλεσμένοι του Μιχάλη Κεφαλογιάννη στο στούντιο είναι: ο ηθοποιός **Κώστας Σπυρόπουλος**, που ταλαιπωρείται από χρόνια αϋπνία, καθώς και ειδικοί γιατροί οι οποίοι καταρρίπτουν τους μύθους γύρω από τον καλό ύπνο και προτείνουν συγκεκριμένες λύσεις. Πόσο βοηθούν τα υπναγωγά φάρμακα; Χρειαζόμαστε όλοι τις ίδιες ώρες ύπνου; Τι πρέπει να αποφύγουμε για να κοιμηθούμε καλά το βράδυ;

Ακόμη επισημαίνεται η σωστή στάση του σώματος στον ύπνο, η σημασία της οποίας είναι καθοριστική στην ανακούφιση από τους μυοσκελετικούς πόνους, και αναδεικνύεται η κομβική σημασία που έχει για τον καλό ύπνο το σωστό μαξιλάρι.

Στην ενότητα της ψυχολογίας η συζήτηση αφορά στον καλύτερο δυνατό τρόπο με τον οποίο μπορούμε να διαχειριστούμε μια άσχημη διάγνωση. Γιατί είναι λάθος να μας «πάρει από κάτω»; Πώς θα καταφέρουμε να συνεχίσουμε τη ζωή μας κάνοντας «φίλο» την ασθένεια;

Τέλος, στην εκπομπή γίνεται λόγος για την αξία που έχουν τα σνακ στην καθημερινή μας διατροφή, ενώ προτείνονται υγιεινά μικρογεύματα σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας.

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