



Παρασκευή 1^η Φεβρουαρίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 9 Φεβρουαρίου, στις 09:00

Με την κατάθλιψη ασχολείται η εκπομπή «Οδηγός καλής ζωής» το **Σάββατο 9 Φεβρουαρίου**. Μια ψυχική νόσο, γιατί περί νόσου πρόκειται, η οποία τα τελευταία χρόνια μας έχει απασχολήσει αρκετά. Ο **Μιχάλης Κεφαλογιάννης** και οι καλεσμένοι επιστήμονες της εκπομπής αποκαλύπτουν τα σημάδια που πρέπει να μας προβληματίσουν. Εξηγούν γιατί δεν πρέπει να μείνουμε με τα «χέρια σταυρωμένα» σε μια εποχή που οι λύσεις -πέρα από τα φάρμακα- είναι πολλές και αποτελεσματικές.

Στο στούντιο θα βρεθεί και η ηθοποιός **Μαθιίλδη Μαγγίρα**, η οποία με αφοπλιστική ειλικρίνεια μιλά για τη δύσκολη περίοδο της κατάθλιψης που πέρασε και εξομολογείται πώς βγήκε νικήτρια όταν ήρθε αντιμέτωπη με αυτή.

Τέλος, μαθαίνουμε τι είναι η θετική ψυχολογία και πώς εφαρμόζεται στην καθημερινή ζωή. Κι ακόμα πώς με τη σωστή διατροφή μπορούμε να κρατήσουμε χαμηλές τις τιμές των λιπιδίων, αλλά και ποια είναι η διατροφική αξία των ζυμαρικών.

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