



Τρίτη 5 Μαρτίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 9 Μαρτίου, στις 09:00

Ο φόβος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα και χρειάζεται για να προστατεύει τον άνθρωπο από τους κινδύνους. Αντίθετα, οι φοβίες εμφανίζονται χωρίς να υπάρχει αληθινός κίνδυνος και μπορεί να οφείλονται σε διάφορες αιτίες, όπως μια άσχημη εμπειρία ή το άγχος.

Η εκπομπή «**Οδηγός καλής ζωής**», το **Σάββατο 9 Μαρτίου**, βάζει στο μικροσκόπιο τις φοβίες: «απλές» φοβίες, όπως η κλειστοφοβία ή η υψοφοβία, αλλά και φοβίες που καταστρέφουν την ποιότητα της ζωής μας, όπως η αγοραφοβία και η κοινωνική φοβία, εξετάζονται από ειδικούς επιστήμονες. Αν και πολλοί άνθρωποι ταλαιπωρούνται από ποικίλες φοβίες είναι σημαντική η γνώση ότι οι φοβίες μπορούν και πρέπει να αντιμετωπίζονται.

Καλεσμένος του **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** είναι ο **Σάββας Πούμπουρας**, ο οποίος μιλά για τις φοβίες που είχε από μικρό παιδί. Θυμάται τα γεγονότα τα οποία του δημιούργησαν τις συγκεκριμένες φοβίες και αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τις αντιμετώπισε.

Στην ενότητα της ψυχολογίας, μαθαίνουμε τις λύσεις γι' αυτό που λέμε «δεν με χωράει ο τόπος», για την αίσθηση δηλαδή ότι έχουμε φθάσει στα όριά μας.

Στην ενότητα της διατροφής μιλάμε για την ευεργετική δράση της νηστείας, αλλά και όλα όσα πρέπει να προσέξουμε στη διατροφή μας όταν νηστεύουμε.

Τέλος, παρακολουθούμε ένα ενδιαφέρον θέμα για τα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, τα οποία πρέπει να βρίσκονται στον οργανισμό μας σε ισορροπία.

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