



Τρίτη 7 Μαΐου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 11 Μαΐου, στις 09:00

Υπάρχουν φορές που αισθανόμαστε μοναξιά, ακόμη κι όταν βρισκόμαστε ανάμεσα σε κόσμο, φίλους ή γνωστούς. Αλλά και φορές που έχουμε την ανάγκη να μείνουμε μόνοι μας, αποκομμένοι απ' όλους και απ' όλα.

Με έναν από τους μεγαλύτερους φόβους του σύγχρονου ανθρώπου, τον φόβο της μοναξιάς, θα ασχοληθεί η εκπομπή **«Οδηγός καλής ζωής» με τον Μιχάλη Κεφαλογιάννη, το Σάββατο 11 Μαΐου**. Στην εκπομπή, μεταξύ άλλων, ειδικοί επιστήμονες επισημαίνουν τη διαφορά μεταξύ μοναξιάς και μοναχικότητας. Και εξηγούν γιατί η μοναξιά αποτελεί πλέον πρόβλημα δημόσιας υγείας που επηρεάζει όχι μόνο την ψυχή αλλά και το σώμα. Επίσης, απαντούν στο ερώτημα εάν φταίμε εμείς που είμαστε μόνοι, ενώ δίνουν πρακτικές συμβουλές οι οποίες βοηθούν στο να μην αισθανόμαστε έτσι.

Καλεσμένη του Μιχάλη Κεφαλογιάννη είναι η ηθοποιός **Βάνα Μπάρμπα**, η οποία μιλά για τις στιγμές μοναξιάς και μοναχικότητας που έχει, κατά καιρούς, περάσει.

Τέλος, στην εκπομπή παρουσιάζονται τρία ακόμα ενδιαφέροντα θέματα: πώς πρέπει να διαχειριζόμαστε την αποτυχία αλλά και την επιτυχία, ποιες είναι οι σωστές επιλογές για το βραδινό γεύμα και ποια η αξία της στεφανιογραφίας στην πρόληψη ενός καρδιακού επεισοδίου.

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