



Τρίτη 12 Μαρτίου 2019

## «Οδηγός καλής ζωής»

**Σάββατο 16 Μαρτίου, στις 09:00**

Συχνά ακούμε: «είμαι μονίμως κουρασμένος και δεν ξέρω γιατί». Επίσης, αρκετοί από εμάς ξυπνάμε με πολύ χαμηλή ενέργεια.

Τις λεπτές γραμμές που διαφοροποιούν την κόπωση από την υπερκόπωση, αλλά και το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης καθώς και τις αιτίες – σωματικές αλλά και ψυχολογικές - που μπορεί να οδηγήσουν σε αυτές αναλύει η εκπομπή **«Οδηγός καλής ζωής»**, το **Σάββατο 16 Μαρτίου**.

Καλεσμένη του **Μιχάλη Κεφαλογιάννη**, είναι η ηθοποιός **Ελισάβετ Μουτάφη** η οποία διηγείται πώς έφθασε στην υπερκόπωση αλλά και πώς άλλαξε τον τρόπο ζωής της προκειμένου ο οργανισμός της να μην «χτυπήσει» ξανά κόκκινο.

Ένα ακόμα ενδιαφέρον θέμα με το οποίο ασχολείται η εκπομπή είναι η απιστία. Πώς θα την αναγνωρίσουμε και πώς πρέπει να αντιδράσουμε;

Τέλος, σε ποια τρόφιμα και γλυκά παρασκευάσματα «κρύβεται» το αλάτι και πόσο τελικά χρειαζόμαστε το αγελαδινό γάλα;

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