



Πέμπτη 8 Νοεμβρίου 2018

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 17 Νοεμβρίου, στις 09:00

Από το Σάββατο 17 Νοεμβρίου και κάθε Σάββατο στις 09:00, ο Μιχάλης Κεφαλογιάννης προτείνει έναν χρήσιμο «Οδηγό καλής ζωής», έναν πρακτικό οδηγό αυτοβελτίωσης.

Ο «Οδηγός καλής ζωής» εστιάζει στην υγεία, τη διατροφή, την ψυχολογία, την ευεξία. Η προσωπική ιστορία του εκάστοτε καλεσμένου και οι συμβουλές των ειδικών αποτελούν τον βασικό κορμό της εκπομπής. Επίσης, ο Μιχάλης Κεφαλογιάννης, αναλαμβάνοντας έναν διαφορετικό ρόλο από αυτόν που μας έχει συνηθίσει, μας δείχνει πώς να μαγειρεύουμε υγιεινά.

Το **Σάββατο 17 Νοεμβρίου, στην πρεμιέρα της εκπομπής**, ο «Οδηγός καλής ζωής» καταπιάνεται με ένα από τα πιο ευμετάβλητα πράγματα στη ζωή μας, την ψυχική μας διάθεση. Σοβαρά ζητήματα όπως η απώλεια ενός δικού μας ανθρώπου, της εργασίας ή ακόμη και ένας χωρισμός μπορεί να γίνουν αιτία να χαλάσει για μεγάλο χρονικό διάστημα η διάθεσή μας. Όμως, ακόμη και μικρά καθημερινά πράγματα: ένα βλέμμα, ένα μήνυμα, μια κουβέντα μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχολογία μας.

Η εκπομπή αναφέρει τις λύσεις που προτείνουν οι επιστήμονες για να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας. Οι λύσεις αυτές είναι πολύ πιο απλές απ' ό,τι φανταζόμαστε και τις περισσότερες φορές δεν κοστίζουν. Ο **Μιχάλης Κεφαλογιάννης** γίνεται μέλος σε μια ομάδα πεζοπορίας στο βουνό και διαπιστώνει στην πράξη πώς η άσκηση σε συνδυασμό με την επικοινωνία με άλλους μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα.

Καλεσμένη στο στούντιο είναι η Μαίρη Συνατσάκη, η οποία εξομολογείται πώς οι κρίσεις πανικού είχαν επηρεάσει τη διάθεσή της και μιλά για τις λύσεις που είχε δώσει η ίδια στο πρόβλημα. Οι ειδικοί επισημαίνουν τον «ψυχαναγκασμό» της καλής διάθεσης και τονίζουν ότι θα πρέπει, όπως ζούμε τα «πάνω» μας να ζούμε και τα «κάτω» μας. Επίσης, προτείνουν συγκεκριμένους τρόπους που θα βελτιώσουν την ψυχική μας κατάσταση πριν στραφούμε στα «χάπια της χαράς», τα οποία κάνουν θραύση τα τελευταία χρόνια.

Ακόμα, στην ενότητα της ψυχολογίας, ο παρουσιαστής ζητά από τους ειδικούς να του πουν πώς θα καταλάβουμε ότι μια σχέση έχει τελειώσει και με ποιο τρόπο θα βρούμε το θάρρος να φύγουμε από αυτή.

Η εκπομπή, όμως, ασχολείται και με τη διατροφή. Προτείνουμε τρία διαφορετικά υγιεινά πρωινά: για τις Κυριακές, για το παιδί και για τους βιαστικούς.

Τέλος, παρακολουθούμε την ιστορία ενός ανθρώπου που εγκατέλειψε τον σύγχρονο τρόπο ζωής για να ζήσει με... λίγα και καλά.

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