



Τετάρτη 10 Απριλίου 2019

## «Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 20 Απριλίου, στις 09:00

Το να μην προσποιούμαστε, το να είμαστε δηλαδή ο εαυτός, μας βοηθάει να ζούμε ευτυχισμένα. Τι σημαίνει όμως «είμαι ο εαυτός μου» και γιατί η αυθεντικότητα έχει τους δικούς της «κανόνες»;

Η αυθεντικότητα απαιτεί ενσυναίσθηση και σεβασμό, τονίζουν οι ψυχολόγοι στην εκπομπή **«Οδηγός καλής ζωής»**, ενώ αποτελεί τον μοναδικό τρόπο για να κατακτήσουμε την εσωτερική μας γαλήνη.

Το **Σάββατο 20 Απριλίου** καλεσμένη του **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** είναι η δημοσιογράφος **Σάσα Σταμάτη**, η οποία μιλάει με αφοπλιστική ειλικρίνεια για το τι έχει κερδίσει αλλά και τι έχει χάσει εξαιτίας της επιλογής της να είναι αυθεντική και να μην προσποιείται.

Στην εκπομπή παρουσιάζονται ακόμη τρία ενδιαφέροντα θέματα: η διατροφή όσων υποφέρουν από ευερέθιστο έντερο, η παρέμβαση των γονέων στη ζωή των ενήλικων παιδιών τους, αλλά και το ευεργετικό κρασί.

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