



Τρίτη 19 Φεβρουαρίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 23 Φεβρουαρίου, στις 09:00

Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί έμφαση στον ρόλο των ορμονών όσον αφορά στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Γνωρίζουμε, πλέον, ότι οι ορμόνες αποτελούν το βιοχημικό εργαστήριο του ανθρώπινου σώματος, καθορίζοντας από τη διάθεσή μας μέχρι και το εάν θα εμφανίσουμε λιγότερο ή περισσότερο σοβαρά προβλήματα υγείας.

Με τις ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε ηλικία ασχολείται η εκπομπή **«Οδηγός καλής ζωής»** με τον **Μιχάλη Κεφαλογιάννη**. Ειδικοί επιστήμονες μιλούν για τις ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία, στην εγκυμοσύνη, στη μέση ηλικία, στην εμμηνόπαυση, αλλά και την ανδρόπαυση. Αναφέρονται σε προβλήματα όπως οι πολυκυστικές ωοθήκες, οι διαταραχές της περιόδου και η πρόωμη εμμηνόπαυση και εξηγούν πότε και με ποιο τρόπο πρέπει να αναπληρώνουμε τις ορμόνες που λείπουν. Επίσης, δίνουν απάντηση στο γιατί μόνο μία στις τέσσερις γυναίκες θα χρειαστεί ορμονική υποκατάσταση στην «δύσκολη» περίοδο της εμμηνόπαυσης.

Ακόμα, μπορεί μια γνωριμία από το διαδίκτυο να οδηγήσει σε μια ουσιαστική σχέση; Ποια συστατικά καθιστούν τη σοκολάτα υπερτρόφιμο; Και, πώς πρέπει να βοηθήσουμε τα παιδιά όταν έρχονται αντιμέτωπα με το πένθος; Τα παραπάνω είναι μερικά από τα θέματα που αναδεικνύει και πραγματεύεται η εκπομπή.

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