



Πέμπτη 15 Νοεμβρίου 2018

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 24 Νοεμβρίου, στις 09:00

Ο Δεκέμβριος είναι ο μήνας που καταγράφονται στην Ελλάδα τα πρώτα επιβεβαιωμένα κρούσματα γρίπης. Όμως, είναι και ο μήνας που αυξάνονται οι λοιμώξεις είτε οφείλονται σε ιούς, είτε σε μικρόβια. Τις διαφορές τους διερευνά, το **Σάββατο 24 Νοεμβρίου**, η εκπομπή **«Οδηγός καλής ζωής»** και προτείνει λύσεις τόσο για την πρόληψη όσο και για την αντιμετώπισή τους.

Καλεσμένος, στο στούντιο, είναι ο ηθοποιός **Άκης Σακελλαρίου**, ο οποίος μιλά για την περιπέτεια της υγείας του που τον οδήγησε στην μονάδα εντατικής θεραπείας. Εξηγεί πώς ένα μικρόβιο παρ' ολίγο να του κοστίσει τη ζωή και τον έκανε πιο σοφό, όσον αφορά στην πρόληψη.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι «κουβαλάμε» δύο κιλά μικρόβια ο καθένας μας και ότι η πλειονότητά τους είναι πολύ χρήσιμη για τον οργανισμό μας. Αυτά, όμως, που είναι βλαβερά, μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε. Θα δούμε πού κρύβονται και θα ακούσουμε πρακτικές συμβουλές για να τα εξοντώσουμε.

Ο **Μιχάλης Κεφαλογιάννης** επισκέπτεται το Εθνικό Εργαστήριο Αναφοράς Γρίπης και μας ενημερώνει για το τι προβλέπουν οι επιστήμονες για τη φετινή γρίπη.

Η εκπομπή επίσης ασχολείται με τον εργασιακό εκφοβισμό, ή πιο απλά τι θα πρέπει να κάνει ένας εργαζόμενος που δέχεται bullying στο χώρο εργασίας του από προϊστάμενους, αλλά και από συναδέλφους.

Ακόμα, ακούμε κωδικοποιημένα τα έξι λάθη που με μαθηματική ακρίβεια οδηγούν σε αποτυχία μια διαίτα.

Τέλος, ο Μιχάλης Κεφαλογιάννης μαγειρεύει ριζότο και με τη συμβολή διατροφολόγου καταρρίπτει τους μύθους για έναν παρεξηγημένο υδατάνθρακα, το ρύζι.

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