



Τετάρτη 31 Οκτωβρίου 2018

**«Οδηγός καλής ζωής».  
Είναι στο χέρι σου.**

**Πρεμιέρα σε νέα ημερομηνία: Σάββατο 17 Νοεμβρίου, στις 09:00**

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

Ο «Οδηγός καλής ζωής» μας δείχνει τον τρόπο να αγαπάμε τον εαυτό μας, να φροντίζουμε το σώμα μας, να έχουμε αρμονία στην οικογένεια και τις σχέσεις μας, να νοιαζόμαστε για τον συνάνθρωπό μας και να αντιμετωπίζουμε τη ζωή μέσα από μια διαφορετική οπτική: μας καλεί να δούμε τη θετική πλευρά των πραγμάτων.

Στόχος της νέας εκπομπής του ALPHA είναι να απαντήσει απλά, αλλά εμπειριστατωμένα στα καθημερινά ερωτήματα που αφορούν στο σώμα και την ψυχή μας. Η εκπομπή απευθύνεται σε όλους, σε νέους και μεγαλύτερους, άνδρες και γυναίκες, γονείς και παιδιά.

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.

Η εκπομπή στοχεύει στην ενεργή συμμετοχή του τηλεθεατή, γι' αυτό θα έχει ενισχυμένη παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Αρχισυνταξία: Δήμητρα Τζούβελη

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