

Συμβουλές για υγεία και μακροζωία

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Οι συχνά εξοντωτικοί ρυθμοί ζωής αλλά και η λανθασμένη διατροφή βλάπτουν την υγεία μας χωρίς καν να το καταλάβουμε. Δείτε, με ποιους απλούς τρόπους θα ωφελήσουμε την υγεία μας και θα κερδίσουμε πολλά, πολλά χρόνια ζωής!



Το ότι η ισορροπημένη διατροφή είναι συνώνυμο της καλής υγείας είναι πλέον αυτονόητο. Σε τι συνίσταται, όμως, η σωστή και υγιεινή διατροφή; Η διαιτολόγος-διατροφολόγος, Ελισάβετ Παρλαπάνη, μας δίνει 10 συμβουλές υγείας και μακροζωίας. [\(περισσότερα...\)](#)