

31 Δεκεμβρίου 2012

## Γιορτές με υγιή καρδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γράφει η Ελίζα Τζιόβα, Διαιτολόγος-

Διατροφολόγος

Μπορεί να συμβαίνει μία φορά το χρόνο, όμως έχετε αναρωτηθεί ποτέ πόσο επιβαρυντικές είναι οι γιορτινές μέρες και το μενού που τις συνοδεύει για την ‘καρδιά’ σας;

Τι θα λέγατε αυτή τη χρονιά να ξεφορτωθείτε τα ‘περιττά’ από το πιάτο σας;  
[\(περισσότερα...\)](#)