

## Δια...τροφής ο λόγος: Διατροφικοί μύθοι

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Στη δεύτερη εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του τρέφεισθαι» καταρρίπτουμε λογικά όλους εκείνους τους μύθους που αφορούν τη διατροφή και κυκλοφορούν παντού, τόσο στο διαδίκτυο, όσο και σε διάφορες συζητήσεις. «Είναι η γλουτένη βλαβερή για την υγεία;», «Ποια τρόφιμα καίνε τελικά το λίπος;» και «Μήπως τελικά χρειάζομαι αποτοξίνωση;» είναι μόνο μερικοί από τους μύθους που μαζί θα αντικρούσουμε.

Και μην ξεχνάτε τη συμβουλή και τη συνταγή ή το τρόφιμο της ημέρας.

%video%

Για περισσότερες πληροφορίες, όπως επίσης και για να μοιραστούμε ιδέες σχετικές με το φαγητό, ή ακόμη και για να συζητήσουμε τις δικές σας απορίες ή τις δικές σας ανησυχίες σχετικά με τη διατροφή, βρείτε με,

στο **Instagram**: dia.trofis.ologos

και στο **Facebook**: Μαργιάννα Μανώλη Διαιτολόγος Διατροφολόγος.

**«Να θυμάστε να απολαμβάνετε τις στιγμές σας. Και να μην ξεχνάτε πως εμείς ορίζουμε το φαγητό μας και όχι το φαγητό μας εμάς».**

**[Πώς ακούω remptousia.fm; Πώς χρησιμοποιώ το podcast σε κινητές συσκευές; - Οδηγίες χρήσης](#)**

**<https://bit.ly/3sLgK0F>**