

5 Φεβρουαρίου 2021

Δια...τροφής ο λόγος: Γυμναστική

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Στην όγδοη εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του τρέφεισθαι» θα ασχοληθούμε με το κεφάλαιο γυμναστική. Γιατί πρέπει να αθλούμαστε; Τι θα πρέπει να τρώμε πριν ή μετά την άσκηση; Ποια τα οφέλη της άσκησης στον οργανισμό; Και χρήσιμες συμβουλές για να γνωρίζεις όσα πρέπει.

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/2YSAHEN>