

13 Φεβρουαρίου 2021

# Δια...τροφής ο λόγος: Εγκυμοσύνη - Θηλασμός - Εμμηνόπαυση

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Στη δωδέκατη εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του τρέφεισθαι» συζητάμε για τρεις σημαντικές φάσεις στη ζωή της γυναίκας. Εγκυμοσύνη, θηλασμός και εμμηνόπαυση. Τί πρέπει να τρώμε; Και τί θα πρέπει να αποφεύγουμε; Όλες οι απαντήσεις ανάλογα με την περίοδο στην οποία βρισκόμαστε.

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/3d9MXJI>**