

15 Φεβρουαρίου 2021

# Δια...τροφής ο λόγος: Ανοσοποιητικό και Covid-19

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Στη δέκατη τρίτη εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του τρέφεσθαι» και εν μέσω της δεύτερης περιόδου απαγόρευσης κυκλοφορίας συζητάμε για τι άλλο παρά για τον Covid-19. Πως μπορούμε μέσω της διατροφής να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, αλλά και τι μπορούμε να κάνουμε την περίοδο της καραντίνας προκειμένου να μην επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό η διατροφική μας ρουτίνα;

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/3agB0Qu>**