

Δια...τροφής ο λόγος: Διατροφή για τους άνω των 65 ετών

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Στη δέκατη τέταρτη εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του τρέφεισθαι» μιλάμε για τη διατροφή των ενηλίκων, που όμως είναι άνω των 65 ετών. Ποιες είναι οι διατροφικές, θρεπτικές και θερμιδικές απαιτήσεις και ανάγκες που υπάρχουν σε εκείνη την ηλικία; Ποιες αλλαγές επηρεάζουν τη διατροφή μας; Και μερικές χρήσιμες συμβουλές για να διατηρήσουμε, όσο μπορούμε, μια ισορροπημένη πρόσληψη τροφής.

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/37k3pTZ>