

ΜΚΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗ - Καρδίτσα: Ομιλία για το άγχος και τη διατροφική συμπεριφορά

/ [Επικαιρότητα](#)



Κύκλο ομιλιών, ανοιχτό προς το κοινό, πραγματοποιεί η Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Καρδίτσας της «ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ» κάθε τελευταία Τρίτη του μήνα με διαφορετική θεματολογία και ομιλητή κάθε φορά.

Την τελευταία Τρίτη του Φεβρουάριου 2019, η Ελένη Τριανταφύλλου, κλινική διαιτολόγος και διατροφολόγος, μίλησε για το άγχος και τη σωστή διατροφή στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων της δομής της «ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ», όπου και πραγματοποιούνται κάθε μήνα οι ομιλίες.

Η διατροφική συμπεριφορά, ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που καθορίζουν την υγεία, επηρεάζεται σημαντικά από το άγχος. Όπως τόνισε στην ομιλία της, η ισορροπημένη διατροφή και η τακτική φυσική δραστηριότητα φαίνεται να βοηθούν στην αποτελεσματική διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων. Μετά την ομιλία της διατροφολόγου, το κοινό της έθεσε ερωτήσεις και ακολούθησε συζήτηση.

