

## Μικρές αλλαγές για καλύτερη ζωή!!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μικρές αλλαγές στην καθημερινή ζωή σας μπορεί να φέρουν μεγάλες αλλαγές στην υγεία σας, όπως δείχνουν νέες μεγάλες έρευνες. Ο αναπληρωτής καθηγητής Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών Χρήστος Πίτσαβος, ο αναπληρωτής καθηγητής Ορθοπαιδικής του Πανεπιστημίου Αθηνών Νίκος Παπαϊωάννου και ο καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης Αντώνης Καφάτος δίνουν πρακτικές συμβουλές για να αλλάξετε με ανώδυνο τρόπο (χωρίς να το καταλάβετε) το προφίλ της υγείας σας. [\(περισσότερα...\)](#)