

## Μικρά μυστικά για να απολαύσετε με ασφάλεια το αλκοόλ

/ Ε



Οι γιορτινές μέρες

είναι συνυφασμένες με το αλκοόλ και όλοι μπορούμε να απολαύσουμε τα αγαπημένα μας ποτά, εφ' όσον είμαστε ενήλικες και δεν υπάρχουν αντενδείξεις για λόγους υγείας.

Πόσο μπορούμε όμως να πιούμε δίχως να επιβαρύνουμε την υγεία μας, αλλά ούτε και την σιλουέτα μας;

Και τι μπορούμε να κάνουμε για να μην μας «πειράξει» το αλκοόλ;

Ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος Δημήτρης Μπερτζελέτος έχει τις απαντήσεις. [\(περισσότερα...\)](#)