

8 lunie (joi)

Între alimentele autohtone și cele din import –  
ce mâncau strămoșii noștri?

16 lunie (vineri)

Hidratarea și protecția  
antioxidantă –  
apa, cafeaua, ceaiul verde,  
ciocolata, hibiscusul; carotenoidele,  
vitaminele C și E, zincul, seleniul  
și compușii fenolici

22 lunie (joi)

Inflamația cronică și longevitatea

30 lunie (vineri)

Ce înseamnă să mănânci sănătos?  
Micul dejun, gustările și cina