

Απ' το «πρόχειρο φαγητό» στον... «πρόχειρο ύπνο»; (Κ. Γ. Παπαδημητρακόπουλος)

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : Δεκεμβρίου 6, 2012

Ός τώρα αυτό που γνωρίζαμε ήταν τὸ πρόχειρο φαγητὸ (σὲ ὅλα του!), ἐκεῖνο ποὺ τρώμε στὰ ὄρθια καὶ μὲ σαφῶς βλαβερὲς συνέπειες στὴν υγεία μας (τὸ ἀποκαλούμενο καὶ junk food)! Τώρα δυστυχῶς ὑπάρχει καὶ... ὁ πρόχειρος ὕπνος (ὁ ἀποκαλούμενος junk sleep), μὲ μεγάλες συνέπειες ὄχι μόνο στὴν ἀπόδοσή μας κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας, ἀλλὰ καὶ στὴν σωματικὴ καὶ τὴν ψυχικὴ μας υγεία! Μία τάση μεταξὺ τῶν νέων πού, σύμφωνα μὲ τὶς ἔρευνες, διαδίδεται ὅλο καὶ περισσότερο! Ἄλλ' ἄς πάρουμε τὰ πράγματα μὲ τὴ σειρά τους... Πρόκειται γιὰ τὸ ἐξῆς γεγονός...

Διαβάστε ολόκληρο το πολυτονικό κείμενο πατώντας [εδώ](#)