

5 принципов здорового завтрака



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/5-principov-zdorovogo-zavtraka/>

1) Идеальным временем для завтрака считается 7-8 часов утра, но он должен быть не позднее 9-10 часов.

2) Чтобы возникло перед завтраком чувство голода, позанимайтесь предварительно гимнастикой или сделайте зарядку.

3) Здоровый завтрак должен в себе содержать пищу насыщенную углеводами, белками и клетчаткой.

4) Самые полезные продукты для завтрака это овощи и фрукты в любом виде, зерновые, молочные продукты, протеины (сыр, яйцо).

5) Положительные эмоции, так же играют не последнюю роль во время еды.