

## „ZJEDZ ŚNIADANIE”

Pierwszy posiłek śniadanie ma ogromną rolę dla naszego zdrowia. Omijanie go w codziennym żywieniu może stanowić ryzyko dla niektórych chorób.

**Są to choroby dietozależne**, takie jak: cukrzyca typu 2, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze.

Spożywanie śniadania ma duży wpływ na efektywną naukę. Nasz mózg potrzebuje glukozy i innych składników żeby dobrze funkcjonować. Im lepsze śniadanie, tym skuteczniej przyswajasz wiedzę, masz lepszą koncentrację i szybciej zapamiętujesz.



Śniadanie jest kluczowym elementem dnia i powinno stanowić jego pełnowartościowy i zdrowy początek. Po nocy długiego snu nasz organizm potrzebuje dużo energii i składników odżywczych niezbędnych dla lepszego funkcjonowanie organizmu.

Lekkostrawne, fit śniadanie jest niezbędne w zdrowym stylu życia. Wychodzenie z domu bez posiłku powoduje spowolnienie metabolizmu i sprzyja większemu odkładaniu się tłuszczu, ponieważ nasz organizm włączy tryb oszczędzający i zacznie kumulować produkty znajdujące się w organizmie. Stąd brak efektów diety odchudzającej.

Jedną z głównych przyczyn nadmiernej masy ciała są nieprawidłowe nawyki żywieniowe, a w tym jeden z najważniejszych, jakim jest pomijanie zdrowych śniadań.

Jeśli bardzo się spieszysz i nie masz czasu na przygotowanie posiłku - zjedz chociaż jogurt, płatki coś co szybko można sobie przygotować.

## Co jeść na śniadanie?

- **porcja pełnowartościowego białka** - np. chudej polędwicy wysokiej jakości,
- **produkt zbożowy** - np. ciemne pieczywo, musli, płatki owsiane,
- **warzywa** - najlepiej w formie surowej np. pomidor, sałata, ogórki,
- **owoc** - korzystniej niskoskrobiowy np. gruszka, jabłko, maliny, truskawki, borówki.

## Co jeść na śniadanie?



Po przebudzeniu nie możemy zapomnieć o płynach, które tracimy podczas snu.

### Co pić do śniadania?

Wszystko zależy od Ciebie może to być: woda mineralna, kubek dobrej herbaty, np. zielonej, sok, kawa. Tanina i kofeina zawarta w niektórych napojach sprzyjają pobudzeniu i oczyszczają organizm.

Zachęcam Was do przygotowania smacznego śniadania.

Przesyłam wam adres z wieloma propozycjami smacznego porannego posiłku.

<https://www.przepisy.pl/przepisy/dania-i-przekaski/kanapki>

Smacznego i miłego dnia

Anna Listowska