

Простые советы по здоровому завтраку

Завтрак — самый важный приём пищи, который даёт энергию на весь день. Даже если вы спешите, можно приготовить что-то быстрое и полезное.

Первый совет — включайте в завтрак белки. Это яйца, творог, йогурт или орехи. Белки дают ощущение сытости и поддерживают мышцы.

Второй совет — добавляйте фрукты или овощи. Яблоки, бананы, ягоды или помидоры обогатят организм витаминами и клетчаткой.

Третий совет — выбирайте сложные углеводы. Например, цельно-зерновой хлеб, овсянка или мюсли. Они дают энергию на долгое время и поддерживают работу мозга.

Не забывайте про воду или чай без сахара — они помогают проснуться и ускоряют обмен веществ. И главное — делайте завтрак разнообразным и вкусным.