

Завтрак – самая важная трапеза в течение дня. В то же время именно завтраком все усиленно пренебрегают. Почему мы не испытываем чувство голода утром? Дело в том, что после ужина остается неизрасходованная глюкоза, которая накапливается в печени. Утром наша кровь насыщена «вчерашней» глюкозой, что дает нам ощущение сытости. Вспомните известное изречение: «Завтрак нужно заработать». Дело в том, что утром необходима физическая нагрузка, которая сожжет излишки глюкозы и подготовит организм к новой порции питательных веществ. Этот простой секрет поможет вам решить вопрос с утренним аппетитом.

Каким должен быть завтрак? Завтрак – энергетическая заправка, которая поможет организму функционировать. Полноценный завтрак дает вдвое больший вклад, чем сытный обед. Утром человек испытывает естественную потребность в углеводах, которую легко восполнить кашами из цельных злаков, а также сладкими фруктами. Желательно кушать на завтрак свежие фрукты и овощи – они снабдят организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Также благоприятными будут кисломолочные продукты. Они помогут естественной микрофлоре пищеварительного тракта успешно переварить съеденную пищу. Злаки относятся к сложным углеводам, они отличаются медленным расщеплением и неравномерным выделением глюкозы. Этот факт способствует более эффективному снабжению энергией, а также похудению! Завтрак – залог хорошей фигуры и отличного обмена веществ. Чтобы завтрак был вам в радость, откажитесь от ночных приемов пищи. Организм не успевает ее переварить, происходит отложение жировой складки, что приводит к увеличению веса и нарушению обмена веществ.

Завтрак зарядит вас энергией на весь день или, по крайней мере, до обеда. А ведь известно, что активность мозга, а значит и потребность в энергии, максимальна именно в первой половине дня. Завтрак придаст вам бодрость и поможет чувствовать себя отлично. Также исследования показали, что регулярный завтрак способствует укреплению памяти и повышенной успеваемости. Завтрак каждый день – это забота о своем здоровье. Сделайте завтрак необходимой привычкой, и вы почувствуете положительные изменения уже через неделю. И помните, завтрак – неотъемлемая часть здорового образа жизни!