

Завтрак съешьте сами.

Утренний прием пищи считается основой для продуктивного дня. Именно завтрак помогает организму проснуться и «включить» обменные процессы. Врачи не советуют исключать утренние трапезы. Ведь их регулярные пропуски ведут к ухудшению памяти и способности концентрироваться.

А чем завтракаете вы? Тост с авокадо и яичница с беконом или просто чашка американо? Не забудьте поделиться в комментариях.

А какие продукты стоит включить в здоровый и полезный завтрак — смотрите в нашей инфографике!



Источник : <https://www.instagram.com/p/CIXnHKrL5Kh/>

