



LA COLAZIONE

fa partire bene la giornata!

Perché è importante fare una colazione sana e completa?

La colazione è un pasto fondamentale perché permette di avere una prima importante ricarica di energia dopo il digiuno notturno, contribuendo al benessere fisico e mentale. Fra le possibili conseguenze di saltare la colazione ci sono la riduzione dell'energia, bassi livelli di concentrazione, un aumento della sensazione di fame durante la giornata, una riduzione dell'attività del metabolismo, un peggioramento delle prestazioni fisiche e un aumento di stress e irritabilità.

Come comporre una colazione sana, completa e saziante?

Ci sono alcuni trucchi per realizzarla, noi ti proponiamo il metodo delle "4 scatoline". Ogni scatolina rappresenta una categoria alimentare e per avere una colazione sana, completa e saziante bisogna riempirle tutte in modo bilanciato e senza dimenticarne nessuna! Ad esempio, scegliere il latte per la categoria proteine, i fiocchi d'avena per i carboidrati complessi, una frutta fresca a pezzi per i carboidrati semplici e del cioccolato per i grassi ti regalerà una deliziosa e sana colazione. Prova adesso a comporre la tua

