Cześć,

Czy wiesz, że naukowcy z Edynburga udowodnili, że osoby, które nie zjedzą śniadania, spożywają później o 40% więcej słodyczy, 45% mniej warzyw i 30% mniej owoców, a ryzyko otyłości w ich przypadku wzrasta czterokrotnie? Wzrasta również ryzyko zapadnięcia na cukrzycę typu 2.

Nie bójmy się jeść sytego śniadania – powinno stanowić ok. 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Dla uczucia sytości warto zjeść śniadanie białkowo-tłuszczowe z dodatkiem węglowodanów złożonych, np. razowe kanapki z jajkiem i awokado

Mamy nadzieję, że załączony ebook pomoże wam w realizacji Waszych zdrowych celów żywieniowych i przyniesie mnóstwo radości i inspiracji w kuchni – a jednocześnie pokaże, że zjedzenie śniadania to nie jest strata czasu!

Pozdrawiamy,
Dział HR