Šťastný deň:Raňajky,ktoré ťa urobia šťastným.

Vynikajúce raňajky poskytujú nielen energiu na celý deň, ale môžeme získať aj lepšiu náladu!

Máme tu pre vás 3 druhy raňajok pre perfektný deň

1.Ovocie
Ovocie je nielen chutné a zdravé.
Vitamíny v ovocí dodávajú energiu a sú ideálne ako raňajky, pretože nezaťažujú žalúdok.
Tí, ktorí dávajú prednosť pitiu vitamínov, môže si buď vyčarovať lahodný bobule kokteil
alebo si pripraviť pohár čerstvej pomarančovej šťavy.

2.Zelenina
Aj keď to je možno nezvyklé, ale šalát v dopoludňajších

hodinách je skutočný happy-maker!
Najlepší je mladý špenát pokvapkaný s dresingom z olivového oleja a citróna,
a kúskami avokáda,môžete pridať aj miešané vajíčka,alebo volské oko.

3.Čokoláda
Dobrá správa pre maškrtné jazýčky.Čokoláda k raňajkám je skutočnou zárukou perfektného pocitu
po celý deň.
Ovplyvňuje nielen náš serotonín (hormón dobrej nálady),ale dodáva silu aj mozgovým bunkám.
Je treba však pripomenúť,že čokoláda by mala byť skôr horká než mliečna.