Mananca fulgi de ovaz la micul dejun pentru o silueta de invidiat!

Un articol de Maya

Numerosi nutritionisti considera ca micul dejun este cea mai importanta masa a zilei. Acesta ne activeaza metabolismul si ii furnizeaza corpului suficienta energie pentru ziua in curs. Micul dejun este extrem de important in special pentru persoanele care urmeaza o dieta pentru pierderea in greutate, iar daca sari peste aceasta masa, vei accentua senzatia de foame de pe toata durata zilei.
Un studiu recent publicat in jurnalul CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com