

# Oggi comincia la tua giornata con una buona colazione

{pb-share}



{pb-buttons}

Dopo 7-8 ore di sonno l'organismo è a digiuno e ha bisogno di energie per le performance psico-fisiche della mattinata. Fai una buona ed **equilibrata** colazione per aumentare la concentrazione, attivare i muscoli, accelerare il metabolismo riducendo il **rischio di ingrassare** e favorire il buon umore. Anche per i **bambini** la prima colazione è fondamentale, poiché permette una migliore resa scolastica. Scopri **colazioni** originali, anche salate, per garantire al tuo organismo tutti i nutrienti di cui necessita.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.