

Śniadanie w Dallas

Śniadania <3

Czy Wy też normalnie nie macie czasu na przygotowanie porządnego

i wartościowego śniadania ?

Czasem nawet o nim zapominamy, a przecież pierwszy posiłek powinien być zjedzony do 40 minut po przebudzeniu.

Chyba, że chcemy, żeby nasz organizm jeszcze słodko spał gdy my musimy na pełnych obrotach pracować czy uczyć się.

NIE MA TAK DOBRZE !

Pierwszy posiłek to pobudka dla organizmu.

Przestawienie się z trybu nocnego na dzienny. Co więcej śniadanie musi dać nam siłę na cały poranek, ten wieczorny posiłek może być ominięty bo przecież na spanie nie trzeba nam energii.

Niestety wszyscy, a szczególnie wszystkie kobitki wiedzą, że często bywa tak, że do godziny 12 czy 13 możemy wytrzymać tylko na kawie, a wieczorem ofiarujemy naszemu brzusiowi całą masę kalorii, które niestety nie będą już tak dobrze spożytkowane.

Dlatego tak bardzo ja sama chciałabym wyrobić sobie taki rytuał posiłków.

Śniadania już chyba mi dobrze wychodzą.

Niestety nie ma dnia bez podjadania... ale chyba nie tylko ja tak mam ...:)

Wrzucam parę zdjęć z mojego wczorajszego śniadanka.





Mój cudowny zeszyt z przepisami, niestety wolne kartki są już na wyczerpaniu.

