

Wiele z Was nie jada śniadań, tłumacząc się, że nie zdążyłam, że się spieszyłam, że późno wstałam, zapomniałam zabrać do szkoły. Dla każdego organizmu śniadanie to najważniejszy posiłek. A wystarczy wstać 10 min wcześniej lub uszykować kanapki dzień wcześniej i włożyć do lodówki. Wtedy zabranie śniadania do szkoły zajmuje nam trzy sekundy.

Zalety jedzenia śniadania:

1. Dostarcza energii

Po całej nocy niejedzenia, rano powinnaś naładować akumulatory. A najlepszym sposobem na to jest [pełnowartościowe śniadanie](#).

2. Jest paliwem dla mózgu

W czasie nocnej przerwy spada poziom glukozy we krwi, więc trzeba go szybko podnieść, by mózg mógł funkcjonować jak należy. Naukowcy nie mają wątpliwości: ci, którzy jedzą śniadanie, mają lepszą pamięć i są bardziej skoncentrowani niż ci, którzy rozpoczynają dzień z pustym brzuchem. Dlatego:

- **zaraz gdy wstaniesz wypij szklankę wody** - dzięki temu nawodnisz organizm, który utracił zapasy płynów podczas snu.
- **przygotuj ulubiony ciepły napój** - jest to szczególnie ważne, gdy za oknem pada śnieg lub leje deszcz.
- **jedz powoli** - dzięki temu unikniesz porannej zgagi, nie będziesz przejeżdżona, a [metabolizm przyspieszy](#).

3. Zwiększa odporność

Podatność na różne infekcje to nie kwestia szczęścia, ale przede wszystkim trybu życia i sposobu odżywiania. A jak powszechnie wiadomo, organizm wyspanego i najedzonego człowieka łatwiej odpiera ataki wirusów i bakterii.

4. Chroni przed otyłością

I to nie tylko dlatego, że po upływie kilku godzin nie rzucasz się na byle co i nie podjadasz bez ustanku. Dzięki śniadaniu metabolizm przyspiesza, a więc organizm szybciej spala kalorie i na bieżąco produkuje energię potrzebną do codziennych obowiązków. **Poza tym według najnowszych badań dzienny bilans kaloryczny osób jedzących śniadanie jest znacznie niższy niż tych, którzy pomijają ten posiłek.**

5. ...to ważny poranny rytuał

Pozwala łagodnie „wejść” w nowy dzień. Jedząc, rozmawiając, sięgając po kanapkę czy kubek kakao masz czas, by się dobudzić i rozruszać. A poza tym to świetny moment, by spędzić trochę czasu z rodziną, dla której w ciągu dnia nie mamy zbyt wiele czasu.