

AIXÓ ... ?

NO T'HO CREGUIS PAS!!!

No t'ho creguis!

L'ESMORZAR ÈS UN DELS ÀPATS MENYS IMPORTANTS

Fals. "HEM D'ESMORZAR COM UN REI, DINAR COM UN PRÍncep I SOPAR COM A INDIGENTS", AQUESTA ÈS UNA DITA POPULAR A LA QUE NO LI FALTA RAÓ.

LA INGESTA DIÀRIA S'HAURIA DE DISTRIBUIR DE LA SEGÜENT MANERA: 25% DURANT L'ESMORZAR, 35% EN EL DINAR, 15% EN EL BERENAR I UN 25% PER SOPAR.

CAL DESTACAR LA IMPORTÀNCIA DE L'ESMORZAR. RESULTATS DE DIFERENTS ESTUDIS RATIFIQUEN LA RELACIÓ EXISTENT ENTRE NO ESMORÇAR I LA OBESITAT, DE FET, UN 40% DELS NENS OBESOS NO ESMORZEN.

