



Iniziare la giornata con la giusta quantità di nutrienti e vitamine è fondamentale per avere vitalità ed energia, quindi anche uno **stato d'animo** positivo. Per questo motivo, la colazione è il pasto più importante della giornata, poiché per l'organismo è la prima assunzione di cibo dopo varie ore di **riposo** passate a di digiuno.

Tuttavia, a volte capita che la fretta di portare a termine le attività mattutine oppure di andare al lavoro metta in secondo piano l'importanza della colazione. **In questo articolo vi spiegheremo come fare della colazione la vostra migliore esperienza giornaliera, dandovi alcuni consigli pratici e salutari che vi permetteranno di ottimizzare il tempo che avete a disposizione e di aumentare i livelli di energia del vostro organismo.**

**In primo luogo, dovete sapere che i latticini, la frutta ed i cereali rientrano nel gruppo di alimenti che non dovrebbero assolutamente mancare in una colazione sana ed equilibrata.** A questi alimenti potete aggiungere i derivati della carne, come il prosciutto, e i dolci in piccole quantità.

**La chiave sta nel combinare in maniera adeguata questi alimenti, in base alle vostre possibilità e alle vostre preferenze alimentari.** Date un'occhiata ai nostri consigli e scegliete la colazione che più fa per voi!

- **Latticini:** 1 porzione, che può essere ad esempio **latte** (vaccino o vegetale) liquido o in polvere, **yogurt** o kumis (derivato del latte simile al kefir, ottenuto dalla fermentazione del latte di giumenta).
- **Formaggi o sostituti del formaggio:** 2 porzioni, da scegliere tra 1 fetta sottile di formaggio, 1 **uovo**, 1 fetta di prosciutto o 1 würstel.
- **Farine o cereali:** 1 porzione, che può essere **pane**, fette biscottate, biscotti o cereali.
- **Bibite:** 1 bicchiere. Potete scegliere tra un bicchiere di **succo d'arancia** o della vostra frutta preferita e una bevanda calda.
- **Frutta:** 1 porzione.

**In ogni caso, vi consigliamo di evitare alimenti ad alto contenuto di grassi oppure le fritture.**

Ora, se quello che cercate è la comodità, potete tenere presenti le combinazioni che seguono:

**Latte e cereali.** Se avete poco tempo a disposizione e i cereali sono tra i vostri alimenti preferiti, allora quella di unirli al latte è un'ottima soluzione. **Dovete sapere che in commercio esistono diversi tipi di cereali, ci sono quelli che contengono una minore quantità di zucchero e fibre e che, quindi, fanno parte della linea fitness, e quelli che, invece, contengono un alto livello di zucchero.**