

A reggelinek kiemelt szerepe van az étkezések között, mert a kipihent gyomorban a leghatékonyabb az emésztés. Nem jó tehát reggel nehezen emészthető ételekkel telíteni a gyomrot. Célszerű viszont vitamindús gyümölcsökkel, salátával, müzslivel, joghurttal fölvezetni a napot. Fontos, hogy ne csak „kutyafuttában” reggelizzünk, ha tehetjük, szakítsunk rá elegendő időt!