Witam Was.

Dziś chce Wam zaproponować zdrowe śniadanie 😊

Najważniejszy posiłek dnia. Od niego zależy twój poziom od rana do wieczora. Pamiętaj, że dobrze jest go zjeść do godziny po przebudzeniu. Postaraj się żeby zawierało zdrowe węglowodany takie jak chleb pełnoziarnisty lub płatki owsiane. Pamiętaj też o białku i dobrych tłuszczach. Jakie jest twoje śniadanie? Może należy coś zmienić a może jest idealnie?

Na początek proponuje piosenkę :

<https://www.youtube.com/watch?v=gx7QwibcDwY>

A teraz kilka przepisów na zdrowe śniadanie :

<https://www.youtube.com/watch?v=FbXmTw-Ep94>

Kanapki zdrowe i kolorowe 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=AaO-q_atoHY>

Pozdrawiam Pani Iwona Rogozińska