

CÓMO QUEMAR MÁS GRASA

ACTIVA TU METABOLISMO DESDE LA MAÑANA

Lo más importante para quemar más grasa es:

CÓMO EMPEZAMOS EL DÍA

Necesitamos dar al cuerpo energía de calidad por la mañana para activar el metabolismo , controlar el hambre y mantener estables los niveles de glucosa.

Y esto lo conseguimos con un desayuno adecuado, completo y de calidad.

¿Qué debe aportar un buen desayuno?

- Una fuente de proteína de calidad
- Carbohidrato saludables y fibra
 - Grasas saludables
 - Vitaminas y minerales
- Hidratación desde que te levantas
 - Calorias controladas

