



SANTA CLARA
Club

MITO 6

El desayuno, como ya he dicho en alguna publicación anterior, puede ser un momento de disfrute y relajación personal. Si tenemos tiempo para dedicarle y hacernos un desayuno saludable y disfrutar de él, puede ser la mejor comida del día. Sin embargo, durante el año, con prisas para ir al trabajo o para llevar a los niños al colegio, no le dedicamos el tiempo suficiente e intentamos salir del paso con algunas elecciones poco saludables. Si para desayunar vas a tomar un donut/galleta/cereales azucarados y un colacao o un zumo industrial, es mucho mejor no desayunar.



SANTA CLARA
Club

MITO 6:

El desayuno es la comida
más importante del día

