

## Hábitos saludables en el desayuno.

Escrito por Carmela - 29/10/2016 07:07

---

Hola,

Os dejo un artículo muy interesante sobre la importancia del desayuno.

Yo que tengo cierta tendencia a engordar, solo me permito los hidratos en este momento del día.

Antes apenas comía, pero actualmente, es la comida más copiosa que hago y me da fuerzas para enfrentarme al nuevo día.

Desayunos saludables.

=====