

>>> HC WELLNESS <<<

INICIA TU DESAYUNO FIT



IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO COMPLETO

>>> DESAYUNO

El desayuno se considera la comida más importante ya que es la primera comida del día que se consume después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en que se está dormido. Este alimento es vital para nuestro organismo ya que nos ayuda a incrementar la energía que requerimos en el día a día para un mejor rendimiento físico y psíquico.

¿CÓMO ES UN DESAYUNO COMPLETO?

>>> ¿QUÉ DEBE INCLUIR?

Un desayuno sano y equilibrado debe incluir: carbohidratos, proteínas, fibra y grasas. Algunos ejemplos de los alimentos que se obtienen de cada uno son:

- **Carbohidratos:** vegetales ricos en fécula, cereales integrales, lácteos, la mayoría de las frutas, etc.
- **Proteínas:** fuentes animales o vegetales, huevo, carne magra como jamón, vaca, pollo, pescado.
- **Fibra:** ciruelas, manzanas, plátanos, panes, pasta, cereales, peras, batatas, etc.
- **Grasas:** aguacate, frutos secos, aceite de oliva o de coco, yogurt, almendras, semillas.

¿QUÉ ES EL COMPLEX?

Es un nutracéutico de la línea metabólica, elaborado con ciencia nanobiómica inteligente, que permite entregar a cada órgano de tu cuerpo los metabolitos necesarios para su correcto funcionamiento en tiempo real.

<https://hcwellness.net/complex/>

>>> ¿POR QUÉ INCLUIR COMPLEX EN TU DESAYUNO ?

La tecnología con la que fue elaborado y sus ingredientes naturales te ayudarán a un mejor funcionamiento del sistema circulatorio, gastrointestinal, celular y metabólico. Además cuenta con ácido cafeico, un compuesto orgánico que se encuentra en el café y este actúa como un antioxidante potente y te ayudará a fortalecer tu sistema inmunológico.



3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES



➤➤➤ TOSTADAS CON AGUACATE Y HUEVO

- 4 rebanadas de pan tostado
- 4 huevos duros
- 1 aguacate
- Zumo de limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Acompañado de un jugo de fruta o una taza de café, o complex.



➤➤➤ PANQUEQUES DE AVENA

- Panqueques de avena
- Arándanos al gusto
- Crema de maní
- Acompaña con un vaso de leche descremada o una taza de café, o complex.
- Complementar el desayuno con una porción de proteína, ya sea unas rebanadas de jamón o un huevo duro y con ensalada de frutas de tu preferencia y yogurt natural.

RECORDATORIO IMPORTANTE

Mantente hidratado durante todo el día y realiza ejercicio físico.



➤➤➤ SÁNDWICH DE SALMÓN

- 4 rebanadas de pan integral
- 2 lonchas de salmón
- Brotes de ensalada de lechuga
- Aceitunas verdes
- Queso crema
- Mostaza
- Aceite de oliva (opcional)
- Sal y pimienta (opcional)
- Acompáñalo con jugo de naranja exprimido