**Завтрак - самый важный прием пищи**, которым нельзя пренебрегать. И вот по каким причинам.

**Причина №1. Завтрак заряжает энергией на целый день.** Завтрак - это ваша энергия на весь день. Замечено, что завтрак на 30% повышает работоспособность. Поэтому независимо от того, предстоит вам тяжелый рабочий день или легкий - позавтракав, вы справитесь с работой быстрей и сделаете ее качественней.

**Причина №2. Завтрак контролирует голод в течение дня.** Завтрак должен быть белковый, так как обеспечит Вас энергией на 3-4 часа, а также должен содержать все необходимые питательные элементы.

**Причина №3. Завтрак улучшает память и внимание.** Завтрак помогает лучше концентрироваться и запоминать информацию. Замечено, что люди, которые привыкли хорошо завтракать по утрам, реже попадают в автомобильные аварии.

**Причина №4. Завтрак спасает от стресса.**

**Причина №5. Завтрак спасает от лишнего веса.** Утром организм еще не проснулся и обмен веществ замедлен. Чтобы ускорить этот процесс, нужно поесть. Если же этого не сделать, то пока обмен веществ "раскачается", вы обзаведетесь лишними граммами.
До обеда организм настроен на то, чтобы сжигать калории. Если не позавтракать, то он сожжет их намного меньше, чем мог бы. И те самые лишние граммы опять-таки останутся при вас.
Кроме того, если не позавтракать, за обедом вы рискуете съесть больше, чем нужно. А сам организм включит инстинкт самосохранения и на всякий случай накопит больше калорий.

**Причина №6. Сбалансированный завтрак помогает похудеть.**