



# ¡Qué fuerte! Esto es lo que pasa si no desayunas

Hay mucha gente que no tiene ganas de desayunar cuando se levanta ¡pero esto es un error grave porque te puede perjudicar mucho! Según los médicos si no desayunas te puede pasar todo esto:

[num]quadrat[/num] **Engordas más:** está demostrado que las personas que no desayunan luego necesitan comer más durante la noche para no tener hambre por la mañana y eso hace que no se quemen tantas calorías.

[num]quadrat[/num] **Estás de peor humor:** tu cuerpo nota que tienes una carencia y sin querer te pones de mal humor. Tal vez no sepas ni el por qué pero la negatividad te inunda... ¡Eso es porque no has desayunado!

[num]quadrat[/num] **Eres menos inteligente:** esto es cierto. El cerebro necesita energía para estar al máximo rendimiento y si no aportas alimentos a tu cuerpo pues le cuesta más. Además, te contamos un truquillo: si tienes un examen o algo importante come un poco de chocolate durante el desayuno, ¡te irá genial!

[num]quadrat[/num] **Eres menos atractivo:** hicieron un estudio con personas que desayunaban y personas que no y se dieron cuenta que los más atractivos SÍ tomaban desayuno. Y tenían mejor aspecto porque precisamente eran más conscientes de llevar una buena alimentación que los otros.

[num]quadrat[/num] **Eres más propenso a tener desórdenes alimentarios:** está comprobado que las personas que se saltan el desayuno tienen más probabilidades de sufrir anorexia o bulimia en el futuro.

**COMENTA:** ¿Qué desayunas?

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!