

## 3 lucruri pe care să le faci dimineața pentru mai multă energie

14 Martie 2016 / 17:42



Descriere foto: Abdomen plat

**Sportul și alimentația sunt primele de care nu trebuie să uiți dimineața, dacă vrei să ai mai multă energie.**

Pe lângă mișcarea de dimineață, iată 3 lucruri care te vor ajuta în fiecare dimineață să fii mai energic:

### 1. Mai multe alimente bogate în lizină

Conform Dr. Oz, este recomandat să consumi alimente cu un conținut bogat în lizină în interval de o oră după ce te-ai trezit. Acest aminoacid îl găsești în lactate și carne, însă dacă nu le preferi la primele ore ale dimineții te poți baza pe avocado și poți recomanda un smoothie cu frunze de spanac, lapte vegetal, fulgi de ovăz, banană, lămâie și ghimbir.

### 2. Înlocuiește cafeaua

Ceaiul din rădăcină de păpădie poate înlocui cu ușurință cafeaua. Are un efect detoxifiant asupra ficatului. Pune la fiert rădăcina de păpădie și de cicoare, plus un băț de scorțișoară pentru a-i oferi aromă, scrie [eva.ro](http://eva.ro).

### 3. Mănâncă kiwi

Kiwi conține de două ori mai mult potasiu decât bananele, dar are și un conținut dublu de vitamina C în comparație cu acestea. Poți consuma un kiwi simplu sau îl poți include într-un smoothie.