

## چک لیست اجرایی: صبحانه سالم: 10 ایده مقوی و سریع برای شروعی پرانرژی

### ☐ پروتئین در اولویت

جلوگیری از افت قند خون و ایجاد احساس سیری طولانی مدت.

تخم مرغ آب پز یا املت را پایه اصلی بشقاب خود قرار دهید.

### ☐ کربوهیدرات پیچیده

آزادسازی تدریجی انرژی برای تمرکز بیشتر در طول روز.

از نان جو، نان سبوس دار یا اوت میل (جو دوسر) استفاده کنید.

### ☐ چربی های سالم

بهبود عملکرد مغز و جذب بهتر ویتامین های محلول در چربی.

یک مشت گردو یا یک قاشق کره بادام زمینی اضافه کنید.

### ☐ فیبر و ویتامین ها

کمک به هضم بهتر غذا و تقویت سریع سیستم ایمنی بدن.

نصف سیب، موز یا یک گوجه فرنگی در کنار بشقاب بگذارید.

### ☐ هیدراته کردن بدن

جبران آب از دست رفته در طول خواب و بیداری متابولیسم.

روز را با نوشیدن یک لیوان آب ولرم آغاز کنید.

### ☐ تنوع و سرعت

جلوگیری از دل زدگی و حفظ انگیزه برای خوردن صبحانه روزانه.

برای روزهای شلوغ، یک اسموتی سریع با شیر و موز بسازید.

امتیاز من: ..... از ۶ | تاریخ اجرا: ...../...../.....

### دوره جامع سحرخیزی

با سحرخیزی و شروع پرانرژی، روزت را به بهترین شکل بساز.

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



تماس و واتس اپ: 09963044007 | ایتا | تلگرام | اینستاگرام | یوتیوب | آپارات

طراحی شده توسط بهارمن  امیرحسین حامدی