

¿Tienes hambre todo el día?

Probablemente puedas tener un desbalance de la hormona leptina, que se encarga de regular los ciclos de hambre y saciedad.

¿Qué debes hacer?

Aumenta tu consumo de **proteína de alta calidad** en cada tiempo de comida, pero sobre todo **empieza tu desayuno incluyéndolas** ¡Ya no más, eso de sólo tomarte un café antes de irte a trabajar!

Agrega:

- Huevo
- Pollo orgánico
- Pescados de agua fría: salmón, atún, sardina
- Crustáceos: ostras, camarones y cangrejo
- Leguminosas: frijoles, lentejas, habas y garbanzos