

Razones por los que empezar la rutina diaria con un café

Noticias 24hs | 26-09-2023 | 18:26



Café Balancilla

El desayuno y la ingesta durante la mañana puede cambiar el devenir de cualquier día. Un buen desayuno con base en un buen café mejora, sin duda, la percepción de todo lo que hay agendado para las siguientes horas y permite que el cuerpo, tras el merecido descanso de la noche, vuelva a ponerse en marcha.

Según los últimos estudios, comenzar la mañana con un buen café, de calidad, con un tueste 100% natural, es capaz de provocar en el organismo una serie de reacciones beneficiosas que se resumen en:

Aumentar la energía: la capacidad que ofrece la cafeína, uno de los estimulantes naturales más interesantes de este producto, de sentirse más alerta y despierto es uno de sus principales razones para incluirlo en el desayuno. Empezar el día con un producto que ayude en el despertar cambia por completo las rutinas.

Mejora la concentración: la capacidad de atención y concentración también mejora gracias al café, lo que hace de él el aliado perfecto cuando se trata de ponerse en marcha para ir a trabajar.

Mejora del estado de ánimo: la dopamina y serotonina que estimula la ingesta de café hacen que la sensación de felicidad sea también uno de los motivos por los que esta infusión forma parte de las rutinas de la mayoría de la población.

Finalmente, es una fuente de antioxidantes: especialmente si es elaborado con granos de tueste 100% natural, es decir, sin mezcla torrefacta, es una fuente rica de antioxidantes capaces de combatir el perjuicio que hacen los radicales libres en el cuerpo.

¿Cómo asegurarse de preparar el mejor café?

A la hora de afrontar el desayuno hay dos opciones: hacerlo en casa o en un establecimiento.

?Si la opción es tomar el primer café en casa, la recomendación pasa por un buen café 100% de tueste natural sin mezcla con torrefacto. Si es posible, recién molido y tostado para disfrutar de su fragancia y de todos sus atributos? explican desde Cafés Balancilla.

Otra propuesta, cada vez más extendida, pasa por comprar los granos y molerlos en casa antes de usar una cafetera italiana para su correcta textura, aroma y sabor.

Por el contrario, si la opción pasa por salir a la calle e ir a un establecimiento, lo primordial es conocer dónde se preocupan por utilizar cafés de calidad, donde cada taza es una propuesta llena de aroma, cuerpo y acidez para disfrutar como nunca de ese comienzo del día.

Dicho esto, también es clave asumir que un café es una buena propuesta para cualquier cita, de mañana o tarde, en la que la atención, el gusto y la elegancia forman parte de un ritual tan antiguo como actualizado gracias a las nuevas cafeteras industriales.

Autor: Redacción