Colazione "lenta" e altre abitudini di consumo

colazione-lenta-be2f731e

Perché gli italiani vanno al bar? Secondo l’Ufficio Studi Fipe soprattutto per fare colazione: 5,4 milioni di persone consumano qui tutti i giorni il primo pasto della giornata, con una spesa media di 2,40 euro. A pranzo invece si parla di 1,3 milioni di persone, con una spesa media di 7,50 euro. Venendo invece agli atti di acquisto, i prodotti maggiormente consumati al bar sono bevande calde (36,6), bevande alcoliche e aperitivi (13,3), brioches (12,6), prodotti cosiddetti “d’impulso” come snack e gelati (10,8), bevande analcoliche (10,4), acqua minerale (8,8) e infine panini o piatti (7,5). Per quanto riguarda invece i prezzi, lungo lo Stivale un caffè al bar costa in media 1,00 euro, un cappuccino 1,30 euro, mentre per un panino si pagano 3,10 euro.7. Rallentare al mattino aiuta a riflettere e pianificare.

7 BUONE RAGIONI PER DIRE SÌ AD UNA COLAZIONE “LENTA”

1. Più energia e vitalità con un menù completo al mattino
2. Grazie al risveglio “lento” la giornata si affronta con maggiore serenità
3. Mangiare con calma facilita i processi digestivi
4. Una colazione consumata lentemente aiuta la coppia
5. La colazione “slow” stimola il dialogo in famiglia
6. Lentezza a colazione: un elisir di giovinezza
7. Rallentare al mattino aiuta a riflettere e pianificare

La colazione dei campioni: genuina e che fa cassetto