

# CZY WIESZ, CO PIJESZ?

Wysoka zawartość kofeiny.

Duża ilość cukru.

Tauryna: Aminokwas często dodawany do napojów energetycznych, uznawany za wzmacniacz działania kofeiny.

Guarana: Roślina bogata w kofeinę, często dodawana do napojów energetycznych. Może zwiększać łączne stężenie kofeiny, prowadząc do jej przedawkowania.

Sztuczne dodatki: barwniki, słodziki i inne sztuczne dodatki mogą powodować reakcje alergiczne lub inne problemy zdrowotne u niektórych osób.

Witaminy grupy B: chociaż są one korzystne w umiarkowanych ilościach, ich nadmierna konsumpcja, szczególnie w połączeniu z kofeiną i innymi stymulantami, może być niebezpieczna.



## NADMIERNA KONSUMPCJA NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH MOŻE PROWADZIĆ DO SZEREGU NEGATYWNYCH SKUTKÓW ZDROWOTNYCH!

Problemy z sercem.

Otyłość.

Niepokój i nerwowość.








Problemy z układem trawiennym.

Zaburzenia snu.

Zaburzenia rytmu serca.

# JAK ZWIĘKSZYĆ ENERGIĘ



-  Woda: Odpowiednie nawodnienie jest kluczowe dla utrzymania energii. Często zmęczenie jest wynikiem odwodnienia.
-  Herbata zielona: Zawiera mniejsze ilości kofeiny niż kawa czy napoje energetyczne, a także bogata jest w przeciwutleniacze.
-  Napoje owocowe i warzywne: Naturalne soki, szczególnie te świeżo wyciskane, dostarczają witamin i minerałów, które mogą pomóc w zwiększeniu poziomu energii.
-  Kawa: W umiarkowanych ilościach może być zdrową alternatywą, jeśli nie dodaje się do niej dużej ilości cukru czy tłustych śmietanek.
-  Aktywność fizyczna: Regularne ćwiczenia mogą zwiększać ogólną energię i wytrzymałość organizmu.
-  Dobry sen: Zapewnienie odpowiedniej ilości snu jest kluczowe dla utrzymania wysokiego poziomu energii w ciągu dnia.
-  Zbilansowana dieta: Dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych jest kluczowe dla utrzymania wysokiego poziomu energii, poprawy wydolności fizycznej i umysłowej, utrzymania zdrowej wagi oraz poprawy samopoczucia ogólnego.