

## **Jak dobrze zacząć dzień w pracy nie pijąc kolejnej kawy?**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 05, listopad 2016 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 1562

---

Zbyt częste picie kawy przestaje na nas działać, a nadmiar kofeiny pozbawia nas magnezu i wody, co dodatkowo spowalnia ciśnienie i wzmacnia senność. Na szczęście kawa nie jest jedynym sposobem na dodanie sobie energii, więc zamiast sięgać po kolejną filiżankę czarnego napoju skorzystajmy lepiej ze skutecznych zamienników.

### **Woda zdrowia doda...**

Pijmy dużo wody. Odwodniony organizm jest permanentnie zmęczony i działa na zwolnionych obrotach.

### **Zielona herbata**

Zawiera mniej kofeiny niż kawa, a przede wszystkim odtruwa organizm, zmniejsza ryzyko zakrzepicy i podnosi naszą odporność.

### **Napar z liści ostrokrzewu paragwajskiego – yerba mate**

Picie yerba działa pobudzająco i jest polecane szczególnie osobom prowadzącym aktywny tryb życia, z uwagi na działanie podnoszące wydolność układu krążenia. Liście ostrokrzewu działają nie tylko pobudzająco, ale także stymulują organizm do oczyszczania z toksyn oraz zapobiegają odkładaniu cholesterolu.

### **Naturalne energetyki**

Zamiast kawy możemy przygotować sobie naturalny energetyk: sok z jabłka, cytryny i imbiru. Pobudzi nasz organizm, dostarczy mu niezbędnych witamin, a nie zaszkodzi.

Kolejnym naturalnym energetykiem jest ten na bazie wody mineralnej. Wystarczy 1 litr wody, 2 stołowe łyżki miodu, duża szczypta soli morskiej i 1/4 szklanki soku ze świeżo wyciśniętych cytryn. Całość mieszamy najlepiej drewnianą łyżką i przechowujemy w szklanym naczyniu. Można również wzbogacić smak napoju świeżymi listkami mięty. Jak to działa? Sól morską dostarcza niezbędnych minerałów, miód uzupełnia węglowodany, a sok z cytryny jest źródłem witaminy C, wapnia i magnezu.

### **Kilkanaście minut ćwiczeń**

W miejsce kofeinowego pobudzającego kopa, otrzymamy zdrową dawkę endorfin, adrenaliny i dopaminy. A przy okazji możemy wzmocnić naszą kondycję.

Jeśli nie pijemy kawy dla samych jej walorów smakowych, a zależy nam jedynie na efekcie pobudzającym, może powinniśmy całkowicie zrezygnować z jej picia...