

Z okazji Międzynarodowego Dnia Kawy czas rozprawić się z paroma mitami na jej temat!

A jeśli potrzebujesz więcej porad nt. zdrowego odżywiania się, zajrzyj do sekcji Edukacji Żywnościowej w Strefie VanityStyle!

Czy kawa szkodzi?

Według badań kawa nie wpływa negatywnie na Twoje zdrowie (a nawet może wpływać korzystnie), o ile pijesz ją w umiarkowanych ilościach. Pamiętaj, że maksymalna dzienna bezpieczna dawka kofeiny to 400 mg!



Nie

Czy kawa poprawia jakość treningu?

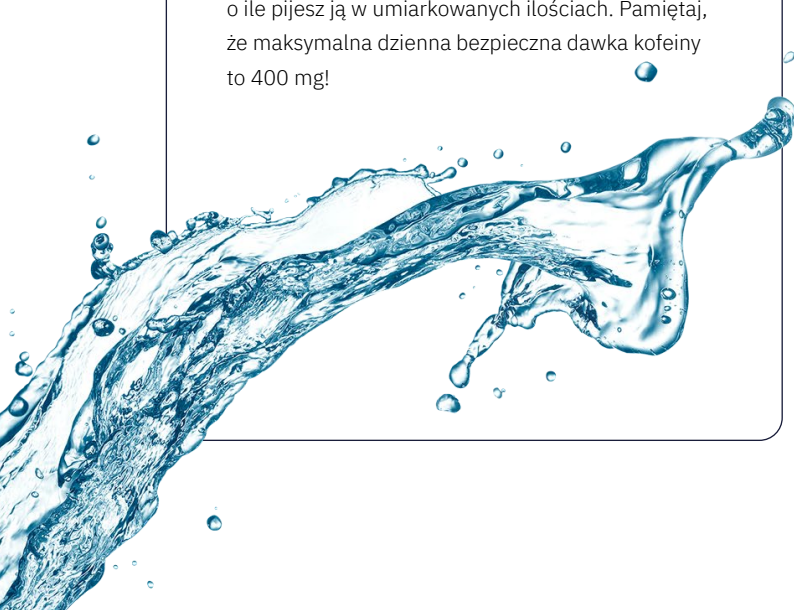
Wypicie kawy przed treningiem sprawi, że będziesz mieć więcej energii podczas wykonywania ćwiczeń i wolniej będziesz się męczył/męczyła.



Tak

Czy picie kawy odwadnia?

Według badań kawa nie wpływa negatywnie na Twoje zdrowie (a nawet może wpływać korzystnie), o ile pijesz ją w umiarkowanych ilościach. Pamiętaj, że maksymalna dzienna bezpieczna dawka kofeiny to 400 mg!



Nie

Czy picie kawy uzależnia?

Mimo że kofeina jest stymulantem i większość z nas nie wyobraża sobie rozpoczęcia dnia bez kawy, to żadne z przeprowadzonych badań nie wykazało, by kawa miała właściwości uzależniające. Kofeina bowiem nie pobudza obszaru mózgu odpowiedzialnego właśnie za uzależnienia.



Nie

Nie

Czy kawa wypłukuje magnez?

Mit o tym, że kawa wypłukuje z organizmu składniki mineralne wziął się z jej właściwości moczopędnych. Tymczasem umiarkowane spożycie kawy nie dość, że nie narusza równowagi elektrolitowej, to jeszcze dostarcza organizmowi magnezu: zawiera aż 8 mg w 100 ml.

**Tak**

Czy kawa jest niskokaloryczna?

...o ile pijesz czarną. Wtedy zawiera zaledwie 1-2 kcal na 100 ml. Jednak jeśli pijesz ją z mlekiem, syropami karmelowymi czy czekoladowymi, bitą śmietaną etc., wtedy może być sporą bombą kaloryczną. Warto zerknąć na tabelę kalorii kawiarni, w której kupujesz ulubioną kawę na mieście, by się dowiedzieć, ile kcal jest w niej zawarte.

**Tak**

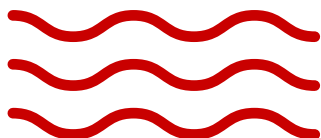
Czy kawa zwiększa koncentrację?

Dzięki kofeinie kawa ma pobudzające i stymulujące działanie, co z kolei przekłada się na zwiększenie uwagi, rozbudzenie i skupienie podczas wykonywania zadań. Jednak zbyt duża ilość wypitej kawy zaburza jakość snu, może spowodować wystąpienie „kofeinowego kaca” i wywołać nudności.

Tak

Czy kawę można przedawkować?

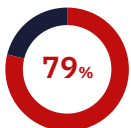
Mimo że różne osoby mają indywidualną tolerancję na kofeinę, zalecane jest, by nie przekraczać 3-5 filiżanek dziennie, a już na pewno nie dziennej bezpiecznej dawki kofeiny, tj. 400 mg. Przedawkowanie może prowadzić nawet do śmierci. Uważaj, jeśli zauważysz u siebie trzęsące się dłonie, zgagę, nudności, ból głowy czy kołatanie serca.



**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

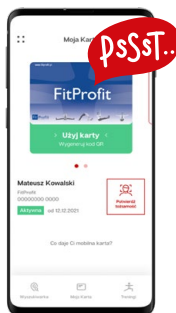
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

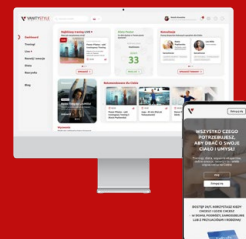
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

