

Вы теперь в достаточной степени владеете знаниями о вреде употребления энергетических напитков.

Постарайтесь максимально обезопасить себя и своих близких от их употребления.

Как повысить работоспособность без вреда для здоровья:

- давайте возможность организму на восстановление.

После длительных физических и умственных нагрузок организму необходимо время, чтобы восполнить истощенные внутренние запасы;

- для повышения тонуса врачи рекомендуют пить подслащенный травяной чай с тонизирующим действием. Используйте только темный нерафинированный сахар, т.к. он содержит вещества, позволяющие лучше адаптироваться к работе;

- лучшим способом снять усталость и повысить работоспособность является небольшая разминка. Важно размять мышцы шеи и головы, кисти рук и стопы.

Эти части тела имеют наибольшее количество механорецепторов, поэтому их разминка быстрее всего окажет воздействие на мозг;

- питайтесь продуктами, повышающими работоспособность. Включите в рацион рыбу, чеснок, орехи, тертую морковь, заправленную растительным маслом. И ни в коем случае не ешьте кондитерских изделий, т.к. при переваривании сладких продуктов используется большое количество витаминов группы В, которые так необходимы работающему мозгу.

В качестве источника быстрых углеводов приемлемо небольшое количество горького шоколада;

!!! Чем бы ты себя не кормил и не поил, ничто не заменит здорового сна и умения правильно планировать свой досуг.

При соблюдении этих рекомендаций Вы будете полны сил и энергии без ущерба для здоровья!

Если вы считаете, что вам удалось обмануть организм баночкой энергетического напитка – то вы ошибаетесь.

Применение энергетиков нарушает внутренний ритм работы организма, что может привести в последующем к серьезным заболеваниям.

Выбор за вами!

ПОХИТИТЕЛИ ЭНЕРГИИ



Несколько лет назад американские учёные
вознамерились спасти мир от усталости и хандры.

В секретных лабораториях они выявили «волшебную
формулу smart drink –энергетические напитки.

Так появился бодрящий микс энергетиков.

По вкусу энергетические напитки мало чем отличаются
от самой обыкновенной газировки,но все они без
исключения содержат синтетический кофеин в больших
дозах и природные биологически активные вещества
из лекарственных растений (лимонник, жень-шень и др.).
Может поэтому энергетические напитки стали настоящим
спасением для студентов в период подготовки к экзаменам,
офисных работников, тренеров по фитнесу, уставших
водителей и завсегдатаев ночных клубов...

Энергетический напиток не содержит в себе никакой
энергии, достаточно внимательно почитать этикетку.

Достигается результат за счёт высвобождения энергии,
которую щедро приберегал на чёрный день Ваш организм,
изнашивая его раньше времени. Это все равно, что
стегать плеткой загнанную лошадь.

Но если плетка только подгоняет, то вещества, входящие
в состав энергетических напитков, могут оставить
тяжелые последствия. Стоит ли заправляться
энергетическими напитками?

Как показали исследования врачей и ученых,
у энергетиков существует целый ряд побочных
эффектов, ведь они бьют по «органам-мишеням»:



Сердечно-сосудистая система.

Бездумное потребление синтетических энергетиков
способствует износу сердечно-сосудистой системы,
которая реагирует на искусственную энергию учащенным
сердцебиением (тахикардией), появлением сердечных
приступов, инсультов, увеличивается опасность образования
тромбов. Энергетические напитки повышают давление
и уровень сахара в крови.



Желудочно-кишечный тракт.

Вредны энергетика и для желудка: как любая газировка,
энергетические напитки содержат углекислый газ, который
увеличивает выработку желудочного сока и повышает
кислотность, тем самым способствует появлению изжоги,
гастрита, язвы желудка. Приятный вкус, цвет и аромат
напиткам придают вкусовые добавки,
красители и ароматизаторы,
а это уже серьезный удар
по печени, потому что она
является органом
-детоксикантом и все
вещества, которые
попадают в организм
в избытке, в первую
очередь накапливаются
в печени.



Будьте осторожны!

Центральная нервная система

Большая часть потребителей таких напитков становятся
их заложниками, буквально «подсаживаясь»
на синтетические энергетика. Но, поскольку
дополнительные силы не приносятся извне, а черпаются
из внутренних ресурсов, такая бодрость приводит
к физическому и нервному истощению, бессоннице и
апатии. Кофеин по своей сути обладает определённым
наркотическим свойством.
Помимо взбодрения он вызывает привыкание и
зависимость. Кроме того, в будущем, для достижения
нужного эффекта вам придётся постоянно увеличивать
дозу этого вещества.

