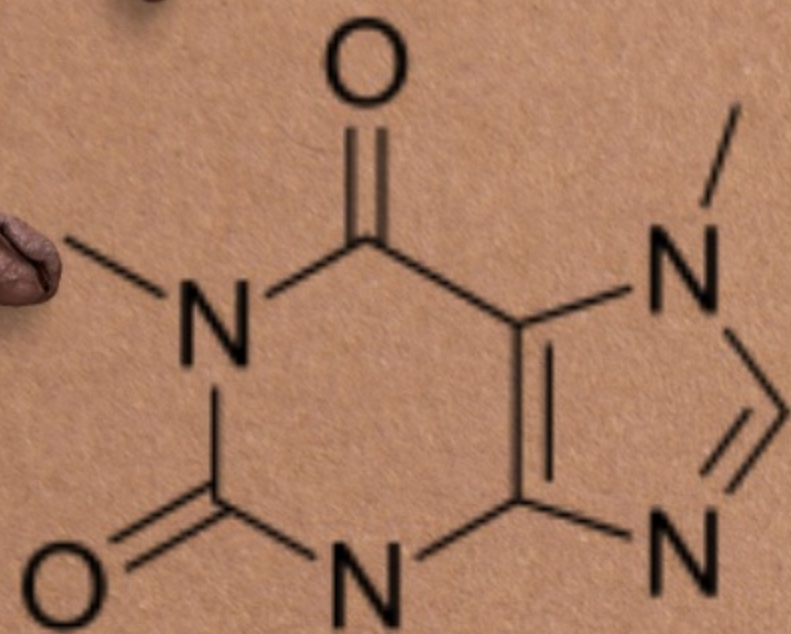


CZEGO NIE WIECIE O KOFEINIE?



Bezpieczna dzienna dawka kofeiny wynosi 400 mg

Zmniejsza ryzyko choroby Alzheimera, Parkinsona, cukrzycy typu II czy marskości wątroby

Skuteczny środek na cellulit

zwiększa stężenie dopaminy - zapobiega depresji

Spożywanie >400 mg kofeiny sprzyja zachorowaniu na depresję

Lek na wypadające włosy,

Leczenie bezdechu i dysplazji oskrzelowo płucnej

Niweluje cienie pod oczami i opuchliznę

Naturalny pestycyd

Powoduje osłabienie układu kostnego młodego człowieka oraz zwiększa ryzyko złamań

Picie kawy codziennie nie ma wpływu na ciśnienie

Brokuły, kapusta i kalafior przyspieszają metabolizm kofeiny, natomiast marchew, seler i pietruszka go spowalniają

[1] <https://www.zdrowylifestyle.pl/zdrowy-styl-zycia/10-ciekawostek-o-kofeinie/> (odwiedzona 20.03.2023)

[2] <https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/kofeina-i-jej-wplyw-na-organizm-czlowieka/> (odwiedzona 20.03.2023)

[3] <https://blueberryroasters.pl/pl/blog/kofeina-8-zaskakujacych-faktow-1611925416.html> (odwiedzona: 20.03.2023 r.)