

15 Οκτωβρίου 2019

Κόβεις τον καφέ; Δες τις καλύτερες εναλλακτικές

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Θέλεις να περιορίσεις τον καφέ λόγω εγκυμοσύνης, ομοιοπαθητικής ή παθολογικού προβλήματος, αλλά φοβάσαι ότι δεν θα μπορείς να ανοίξεις τα μάτια σου το πρωί;

Δες τις καλύτερες εναλλακτικές επιλογές του καφέ που θα σου δώσουν την ίδια

ενέργεια και όρεξη που χρειάζεται ο οργανισμός σου.

✓ Το μηλόξυδο δεν κάνει θαύματα μόνο στο αδυνάτισμα, αλλά θα σου δώσει και μία γερή δόση ενέργειας το πρωί.

✓ Πιες ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό με λεμόνι, αφού το άρωμα και η γεύση του λεμονιού είναι γνωστά ως φυσικά διεγερτικά.

✓ Δοκίμασε μήλα και μπανάνες, πλούσια σε υδατάνθρακες, φυσικά σάκχαρα και φυτικές ίνες που θα αυξήσουν τα επίπεδα ενέργειας και θα σου χαρίσουν πολλές βιταμίνες.

✓ Η πρωινή γυμναστική θα αυξήσει την παραγωγή ενδορφινών και θα σου δώσει ενέργεια, όρεξη και καλή ψυχολογία για το υπόλοιπο της ημέρας. Σκέψου ότι ακόμα και 5 λεπτά αρκούν για να ξεχάσεις τον καφέ.

✓ Το πράσινο τσάι, εκτός από τις γνωστές αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, περιέχει και μικρή ποσότητα καφεΐνης που θα σου χαρίσει το ξύπνημα που χρειάζεσαι.

Πηγή: faysbook.gr