

Тимур Хизбулаев

---

**Чем так  
полезен кофе**

Тимур Хизбулаев

**Чем так полезен кофе**

«Издательские решения»

**Хизбулаев Т.**

Чем так полезен кофе / Т. Хизбулаев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-565853-1

В данной книге вы узнаете, какое влияние кофе оказывает на наше здоровье?  
Какую пользу можно получить, если пить его в умеренных количествах?

ISBN 978-5-00-565853-1

© Хизбулаев Т.  
© Издательские решения

# Чем так полезен кофе

**Тимур Хизбулаев**

© Тимур Хизбулаев, 2022

ISBN 978-5-0056-5853-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Столь любимый многими бодрящий напиток может приносить не только удовольствие, но и пользу.

## 1. Активизирует метаболизм.

Кофеин, присутствующий всего в одной чашке кофе, ускоряет обменные процессы на 10—16%. Он стимулирует сердечную деятельность, увеличивая ЧСС, а также повышает потребление кислорода тканями тела. А ведь как раз кислород и провоцирует окисление жиров (или их сжигание). Так что после питья кофе обмен веществ всегда протекает быстрее, и такой эффект наблюдается не менее полутора часов.

## 2. Дает заряд бодрости.

Необходимо оперативно взбодриться? Тогда порауйте себя чашкой кофе. Кофеин способен «растормошить» нервную систему, но именно это свойство и делает напиток нежелательным во второй половине дня. А еще его не стоит употреблять людям с высоким уровнем тревоги и проблемами со сном.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.