

Тимур Хизбулаев

Чем так полезен кофе

Тимур Хизбулаев

Чем так полезен кофе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67738628

ISBN 9785005658531

Аннотация

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

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.