

Напитки для бодрости организма



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/napitki-dlya-bodrosti-organizma/>

Если для вас кофе способ быстро проснуться и настроиться на новый день, то этот материал вас точно заинтересует! Заварной или растворимый напиток является далеко не самым надежным «будильником» для организма человека. Ниже мы расскажем о наиболее полезных источниках энергии на весь день.

Вода с лимоном

Многим известно, что начинать день лучше всего со стакана воды. А если добавить сюда лимон, получится не только бодрящий, но и полезный напиток. Дело в том, что лимон помогает похудеть и ускорить обмен веществ, он также очищает кровь и понижает давление. Ну и, наконец, лимон подарит вашей коже красоту и свежий вид, поможет снять усталость.

Чай с имбирем

Имбирный чай очень полезный напиток. Это не просто природный «энергетик», но также источник вечной молодости и красоты. Как и в случае с лимоном, свойства имбиря не останавливаются только на альтернативной замене кофеина. Чай с имбирем ускоряет

метаболизм и расщепление жиров, помогает иммунитету устоять перед сезонными заболеваниями, а также способствует концентрации внимания.

Гранатовый сок

Гранатовый сок содержит в себе много калия, которого, к слову, значительно меньше в кофе. Напиток из граната тонизирует организм с пользой для здоровья, потому что, в отличие от терпкого кофе, не ускоряет сердцебиение. Гранатовый сок очень полезен беременным женщинам и маленьким детям.

Смузи

Отлично разбудит утром зеленый смузи. Приготовьте напиток из петрушки, огурца, сельдерея, киви, брокколи, шпината, яблок из любых зеленых фруктов и овощей. Благодаря насыщенному составу, смузи избавит от чувства голода и зарядит энергией на длительное время. В качестве добавок можно использовать мед, какао и даже банан.

Зеленый чай

Зеленый чай оказывает большую пользу организму. Он не просто бодрит, но и очищает кровь, благодаря активным антиоксидантам. Добавьте в зеленый чай лимон, имбирь или мед, и получить двойную порцию пользы!