

Oggi prenditi una pausa dagli energy drink



Caffeina e taurina sono le principali sostanze stimolanti degli energy drink, che ci permettono di migliorare temporaneamente le nostre prestazioni fisiche e mentali ma, se assunte in grandi quantità, possono interferire con il sistema nervoso e provocare irritabilità, agitazione, tachicardia e **insonnia**. Oltre a ciò, ogni lattina contiene circa 7 cucchiaini di **zucchero** che favorisce la predisposizione a **malattie metaboliche**, erosione dentaria e **carie**. Limita gli energy drink e promuovi la tua salute.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.