



Пить или не пить, вот в чем вопрос.

Вернёмся к исходным данным: у Вас нет заболеваний сердца и Вы любите заниматься спортом.

Последние исследования показали, что в умеренном количестве положительно влияет на организм.

Преимущества этого напитка:

- кофеин повышает не только умственную, но и физическую активность. Что позволяет человеку быть более выносливым и продуктивно тренироваться;
- кофе восстанавливает водный баланс, а не нарушает его;
- снижает усталость, что позволит продержаться всю тренировку без предательских мыслей сбежать без завершающего кардио;
- чистый черный кофе без молока и сахара практически не содержит калорий.

Но вот кофеин в составе энергетических напитков как раз-таки отрицательно влияет на исход тренировки. В них его в разы больше, чем в чашке американо.