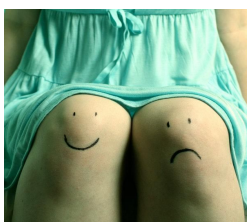


## 9 POWODÓW, DLA KTÓRYCH DZIECI I MŁODZIEŻ NIE POWINNA SPOŻYWAĆ NAPOJÓW ENERGETYZUJĄCYCH

Pewnie słyszałeś już o tym, że napoje energetyzujące mogą wywoływać bardzo poważne skutki uboczne, między innymi: nadmierne pobudzenie, drżenie rąk, dolegliwości żołądkowe, bóle w klatce piersiowej, zawroty głowy, drgawki, bezsenność, a nawet zawał serca. **To, że są ogólnodostępne i wyglądają nieszkodliwie, wcale nie oznacza, że ich spożywanie jest całkowicie bezpieczne.**

### Huśtawka nastrojów



Częste spożywanie napojów energetyzujących zmniejsza poziom serotoniny w mózgu, która odpowiedzialna jest za dobre samopoczucie. Jej deficyt może być przyczyną obniżenia nastroju, stanów lękowych i depresji.

### Podwyższony poziom cukru



Napoje energetyzujące zawierają mnóstwo cukru, niektóre z nich nawet do 15 łyżeczek. Nadmiar cukru powoduje odwodnienie, próchnicę zębów i nadwagę. Cukier zmniejsza także odporność organizmu na infekcje i powoduje stany zapalne.

### Obciążenie dla narządów wewnętrznych



Na skutek nadmiernej konsumpcji napojów energetyzujących zaburzona zostaje praca serca, wątroby, mózgu, przewodu pokarmowego i nerek.

### Bezsenna



Napoje energetyzujące skracają czas snu i pogorszą jego jakość, co prowadzi do przemęczenia i osłabienia organizmu. Dotyczy to głównie dzieci w wieku szkolnym. Odnotowano u nich spadek aktywności na zajęciach, co przełożyło się na negatywne wyniki w nauce oraz na zaburzenia nastroju.

## Wysokie koszty



Napoje energetyzujące mogą oznaczać roczne wydatki rzędu co najmniej 1400 złotych. Jeden napój kosztuje średnio 4 zł. Jeżeli codziennie raczysz się „energetykami”, niepotrzebnie wyrzucasz w błoto pieniądze, za które mógłbyś sobie kupić mnóstwo przydatnych rzeczy.

## Sztuczne słodziki



Dietetyczne czy niskokaloryczne napoje energetyzujące zwykle zawierają sztuczne słodziki, takie jak aspartam. Okazuje się jednak, że jest on jeszcze bardziej szkodliwy niż cukier.

## Sztuczne barwniki i aromaty



„Energetyki” zawierają sztuczne barwniki i dodatki smakowe, tzw. „ulepszacze” smaku i zapachu, które powodują migreny, bóle i zawroty głowy, napady agresji, nadpobudliwość, niekontrolowany krzyk i płacz, nerwowość, a u dzieci zaburzenia koncentracji i nadpobudliwość ruchową.

## Witaminy grupy B



Witaminy z grupy B zawarte w „energetykach” przyjmowane w umiarkowanych dawkach są jak najbardziej wskazane. Ich nadmiar jest jednak szkodliwy i może powodować zaczerwienienie skóry, uczucia pieczenia oraz doprowadzić do uszkodzenia wątroby.

## Alergia



Kofeina (najczęściej stosowany składnik napojów energetyzujących) jest alergenem. Objawy uczulenia na kofeinę to między innymi: wysypka, świąd, pokrzywka, obrzęk języka, warg lub całej twarzy, problemy z oddychaniem, bóle w klatce piersiowej oraz nudności i wymioty.

**Kiedy potrzebujesz solidnej dawki energii, masz cały zapas innych możliwości.  
Zastanów się zanim sięgniesz po napój energetyzujący!**

## PIJ DOBRĄ ENERGIĘ!



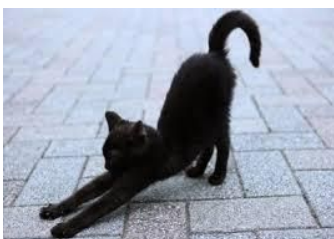
Kiedy czujesz pragnienie i zmęczenie po wysiłku fizycznym, nauce lub zabawie wzmocnij się dobrą energią – pij świeżo wyciskane soki warzywne lub owocowe zawierające węglowodany, witaminy i składniki mineralne pochodzenia naturalnego.

## PIJ DUŻE ILOŚCI WODY



Odwodnienie jest jedną z przyczyn zmęczenia. Picie mniej niż 8 szklanek wody dziennie może być przyczyną zmęczenia i braku energii. Każdego dnia musisz wypić co najmniej 2 litry wody (podczas upałów więcej). Od dziś pij codziennie zalecaną ilość wody i sprawdź czy twój poziom energii wzrośnie.

## WSTAŃ, ROZCIĄGNIJ SIĘ I WEŹ KILKA WDECHÓW



Rozciągnij ramiona, plecy, nogi i kark. Weź kilka głębokich oddechów nosem, przytrzymaj powietrze i spokojnie wypuść. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Zabierze ci to 30 sekund, a natychmiast poczujesz się lepiej. Kiedy usiądziesz, będziesz mieć jasny umysł oraz potrzebną siłę do wykonania trudnych i nudnych obowiązków.

## IDŹ NA SPACER



Wyjdź na zewnątrz na świeże powietrze i przejdź się szybkim krokiem, aby przyśpieszyć przepływ krwi. Widok słońca będzie sygnałem dla twojego organizmu, że jeszcze nie nadeszła pora snu.

## WYSYPIAJ SIĘ W NOCY



...

Uczniowie potrzebują od 8-11 godzin snu dziennie, aby czuć się w pełni wypoczętym. Jeśli śpisz wystarczająco długo to zasypianie powinno ci zajmować około 30 minut. Jednak jeśli zasypiasz od razu, kiedy tylko twoja głowa dotknie poduszki, to oznacza, że cierpisz na niedostatek snu.

## ŚMIEJ SIĘ



Śmiech jest wspaniałym lekarstwem na zmęczenie. Śmieję się regularnie aby zachować dobry nastrój przez cały dzień. Szukaj towarzystwa zabawnych, radosnych ludzi lub codziennie zasubskrybuj dowcip dnia.

## GŁOŚNO ŚPIEWAJ



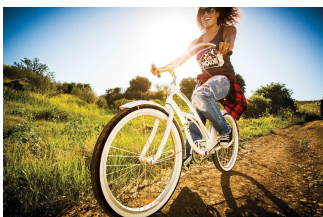
Szybka, radosna piosenka jest wspaniałym sposobem na pokonanie zmęczenia. Kluczem jest tu wybór piosenki, której słowa znają wszyscy. Wystarczy tylko 3 minuty głośnego śpiewania skocznej piosenki, a poczujesz nagły przyływ adrenaliny.

## NOŚ JASNE KOLORY



Ta sztuczka jest związana z postrzeganiem kolorów przez ludzi. Ludzie ubrani w ciemne kolory postrzegani są jako nudni, ponurzy i zamknięci w sobie. Noszenie jasnych i barwnych kolorów sprawi, że ludzie będą cię postrzegać jako osobę wesołą oraz otwartą a to sprawi, że będziesz mieć lepszy humor i więcej energii.

## RUSZAJ SIĘ



Ruszaj się. Przeciwwagą braku chęci do działania jest aktywność. Możliwości są ogromne! Nie musisz od razu brać udziału w maratonie, ale możesz zacząć od jazdy na rowerze, rolkach czy też porannej gimnastyki.