**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ**

• Медики выяснили, что одна-единственная энергобаночка увеличивает риск сердечного приступа или еще грустнее – инсульта на целых 30%. Энергетические напитки **совсем нельзя пить детям,** будущим мамам, диабетикам, легко возбудимым людям…

• После приема энергетиков тебя ждет **неизбежный спад: раздражительность и чувство измотанности** может преследовать несколько дней.

• **Кофеин** в составе энергетиков **истощает твои нервы и ведет к привыканию**, а витамин В провоцирует **дрожь в руках и ногах**.

• Если ты занимаешься фитнесом, запомни: **кофеин – сильное мочегонное**, а во время тренировки организм достаточно сильно теряет воду, поэтому **стимуляторы после занятия пить нельзя.**

• В тониках **высокая концентрация глюкуронолактона и таурина**. Эксперты считают это опасным, ведь разумную дневную дозу они превышают в 500 раз.

• Сначала энергетики кажутся выходом – прощай хандра, организм включен «на полную»! Но дальше он просит увеличить дозу: еще и еще – тебе это что-нибудь напоминает?

• И **очень опасно соединение энергетиков с алкоголем**. Цветная бутылочка выглядит по-детски безобидно, рекламируется как тонизирующее, а **энергетик резко усиливает действие низкокачественного спирта в ее составе**.

*Пожалуй, не слишком радужная картина получилась – вред энергетических напитков явно перевешивает пользу.*

**Заменители энерготоников - натуральные энергетики**
- ***кофе, зеленый чае и матэ*** - Они отлично тебя поддержат!
- ***горький шоколад***! Ммм… как вкусно! И стимулятор мозга прекрасный, и хандру прочь прогонит – ты ведь слышала о его свойствах?

- ***бананы*** – пусть поделятся триптофаном, твой организм умеет превращать его в «гормон радости».

- ***финики***. В них такое количество углеводов, минералов, и нужных аминокислот, что организму остается только бодро подпрыгнуть и без разговоров «приступить к выполнению».

**ПРЕДУПРЕЖДЕН - ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !**