

BEBIDAS ESTIMULANTES

Las bebidas estimulantes son refrescos que contienen un combinado de diversas sustancias entre las que destacan la Cafeína: 75 – 80 mg y Taurina: 960 - 1000 mg

Estas bebidas estimulan temporalmente la vitalidad, pero esta estimulación dura poco y puede conducir a **EFFECTOS SECUNDARIOS** como

- Taquicardia
- Insomnio
- Nerviosismo
- Irritabilidad

POSEEN ESCASOS BENEFICIOS PARA TU NUTRICIÓN
ALTO EN AZÚCARES.
MEZCLAR ESTE PRODUCTO CON BEBIDAS ALCOHOLICAS PUEDE ACTIVAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS.



1 porción = 240 ml = 106kcal

RECUERDA:

No utilizar para reponer los líquidos perdidos en la actividad física intensa: la cafeína tiene efectos diuréticos y aumenta el riesgo de deshidratación.

LEER SIEMPRE EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS

NO RECOMENDADO PARA:

Niños, **adolescentes**, madres en etapa de gestación o lactancia, personas sensibles a la cafeína, diabéticos o con enfermedades cardiovasculares

EL ABUSO EN EL CONSUMO EXCESIVO DE ESTOS PRODUCTOS PUEDE PERJUDICAR TU SALUD.

TU RENDIMIENTO INTELECTUAL SOLO MEJORA EN FUNCIÓN DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN

PROCURA UNA VIDA SALUDABLE: ORGANIZATE, COME BIEN, VIVE BIEN.