



ENERGY DRINKY

- Energy drinky obsahují velké množství cukrů, sladidel, aromat a hlavně kofeinu.
- V jednom energy drinku je zhruba 114 mg!
- Nejznámější energy drinky jsou RedBull, Monster, BigShock.



Vysoký obsah kofeinu může mladistvým přinést řadu nepříznivých účinků, včetně nespavosti, nervozity, podrážděnosti, rychlého tepu a dokonce i řečí.

ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY

- Konzumace energy drinků zvyšuje krevní tlak a způsobuje dehydrataci.
- V extrémních případech vede konzumace energy drinků k srdečním problémům.

PROBLÉMY S TRÁVENÍM

- Někteří lidé mohou mít problémy s trávením aminokyselin a mohou zažívat nežádoucí účinky jako nadýmání, bolest břicha nebo průjem.



Kofein najdeme i v kávě...



Na kofeinu můžete mít závislost!