



# KAWA A KIEROWCY



## Jednorazowa porcja przynajmniej



**75 mg kofeiny**

**i nie więcej niż**

**200 mg**



**może pomóc:**



utrzymać czujność  
i koncentrację  
oraz poprawić wydajność  
w różnych zadaniach



zmniejszyć  
zmęczenie  
i ból głowy



zmniejszyć  
uczucie  
senności

Picie kawy przez kierowców może przynosić korzyści dla zachowania

## bezpieczeństwa na drogach

przez:

### ZMNIEJSZANIE RYZYKA

zderzenia się z innym pojazdem  
nietrzymania się  
swojego pasa na drodze  
zmiany prędkości  
powodowania wypadków w ogóle



### ZWIĘKSZENIE

szybkości przetwarzania  
informacji  
jakości podejmowania  
decyzji



**CODZIENNIE.  
DLA ZDROWIA.\***



**Kawa i zdrowie**

Wszystko o kawie

[www.kawaizdrowie.pl](http://www.kawaizdrowie.pl)

\* Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) bezpieczne dla zdrowia, codzienne spożycie kofeiny to ok. 400 mg. Odpowiada to 3-5 standardowym filiżankom kawy.