

KAWA W DIECIE SPORTOWCÓW



Fakt, że kofeina (z różnych źródeł) może

**poprawiać wytrzymałość
i zwiększać wydajność sportowców**

potwierdzają instytucje:



Europejski Urząd
ds. Bezpieczeństwa
Żywności (EFSA)



Międzynarodowe
Towarzystwo Żywnienia
Sportowego (ISSN)



Międzynarodowy
Komitet Olimpijski
(MKOl)

**FAKT
czy
MIT?**



FAKT!

Kawa nie narusza równowagi
wodno-elektrolitowej, choć działa lekko moczopędnie



**CODZIENNIE.
DLA ZDROWIA.***

Kawa i zdrowie

Wszystko o kawie

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.