

TRUCOS Y ARTIMAÑAS

LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS



Las bebidas energéticas sí lo llenan de energía y muchas de ellas están deliciosas.



Están llenos de cafeína que usted puede ponerse adicto e incluso aunque lo levantan y le dan energía, estos lo pueden tumbar muy rápido.



Las cantidades grandes de cafeína no son buenas para usted al igual que le pueden subir su presión.



Las bebidas energéticas proporcionan un empuje de energía, que no dura mucho tiempo. Contienen cantidades altas de azúcar y con el tiempo puede ser peligroso por que le lleva a un aumento de ritmo del corazón que podría causarle un infarto o ataque al corazón.



Si toma demasiada cafeína, puede experimentar efectos secundarios, como el mareo, el nerviosismo, los problemas de dormir, un estómago disgustado, o un latido del corazón irregular.



Además, su cuerpo puede acostumbrarse a la cafeína y hay personas que paran de beber cafeína después de haberla bebido tanto y pueden conseguir dolores de cabeza y estar malhumorados o cansados durante unos días después que dejaron de tomar cafeína.



Las buenas noticias son que puede aumentar su energía sin bebidas energéticas cara. Todo lo que debe hacer es comer comidas bien equilibradas, beber muchos líquidos, y hacer ejercicio regularmente.



Tips básicos para evitar decaimiento del diente

- Beba la bebida ácida inmediatamente, en vez de estar sorbiendo todo día, el sorber todo el día causa decaimiento
- Utilice un sorbete para prevenir que los dientes se cubran en el líquido azucarado y ácido
- Sustituya bebidas ácidas por agua.
- Si no puede cepillarse los dientes, enjuague la boca con agua.

