



Dicas para um consumo saudável e inteligente de Café

Mais do que uma bebida, o café é uma paixão nacional! No café da manhã ou em um drink mais a noite, para trabalhar ou relaxar, ele está presente em todos os momentos do dia. **É tanto café que o Brasil se tornou um dos principais produtores do mundo!**



E são muitos os benefícios dessa bebida tão amada:

- ✓ Energia e disposição para começar o dia
- ✓ Foco, concentração e memória no trabalho e estudo
- ✓ Dá um gás para os treinos e também ajuda no descanso
- ✓ E pode até nos proteger de algumas doenças, como as que afetam o cérebro e o coração!

Cuidado com o excesso!

O café é uma ótima bebida, mas em excesso ele pode nos causar problemas, como dificuldades para dormir, queimação no estômago, pressão alta e ansiedade, dentre outros. Dá uma olhada nas nossas dicas para aproveitar o aquele cafézinho da melhor forma:



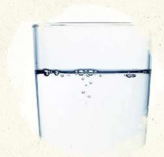
Fique de olho na quantidade

Atenção às quantidades: beba no máximo 3 a 4 xícaras por dia



Tente não tomar vários cafés seguidos.

Dê um tempo entre uma xícara e outra para não sobrecarregar seu corpo



Mate a sua sede sempre com água

Matar a sede com água ajuda a aproveitar melhor o café e sem exageros



Evite café próximo de refeições grandes

Cuidado com o café próximo do almoço ou jantar, pois ele pode dificultar a absorção de alguns nutrientes



É bom evitar muito açúcar ou chantilly.

Em vez disso, experimente adicionar novos sabores ao café, como canela e casca de laranja



Não tome café para dormir hein?!

Para não atrapalhar o sono, que tal evitar café depois das 16h?

E pra fechar com chave de ouro, que tal combinar o café com uns lanchinhos?



Mix de nuts e frutas secas



Bolo de chocolate Jasmine



Pão de queijo



Chocowafer Piraquê

Com equilíbrio e moderação, conseguimos aproveitar o melhor que o café tem para nos oferecer, garantindo energia e bem-estar para o nosso dia!