



ENERGIA

ZDROWEGO WYBORU

Co to jest energetyk?

Kolorowy napój zwany też **energy drinkiem** lub **napojem energetyzującym** zawsze znajduje się w atrakcyjnej puszcze lub butelce. Często jest reklamowany w zabawny i ekscytujący sposób. Ten wyjątkowy eliksir obiecuje Ci fantastyczny smak i wiele wrażeń. Jest pełen różnych składników, które mają za zadanie szybko wprowadzić Cię w doskonały nastrój. Jednak jego głównym celem jest zapewnić Ci ekspresowy wybuch energii. To jak strzał adrenaliny, który podkręci tempo Twojego działania, wyostrzy myślenie, zmniejszy zmęczenie i oddali senność!



Jak powstają energetyki?



Receptury energetyków tworzone są przez chemików w laboratoriach. Tutaj miesza i testuje się różne chemiczne składniki aby napój miał przyjemny smak, kolor i mocne działanie. Produkt musi mieć długi okres ważności więc dodaje się liczne konserwanty.

Na podstawie opracowanych receptur energetyki na masową skalę produkuje się w ogromnych kadziach w fabrykach. Ciecz rozlewana jest do atrakcyjnych, kolorowych puszek lub butelek.



Gotowe produkty transportowane są do sklepów i ładnie układane na półkach. Dobre oświetlenie, muzyka w tle, ułożenie na wysokości wzroku oraz różne promocje zachęcają do zakupu.





Od 2024 roku sprzedaż napojów energetyzujących osobom poniżej 18 roku życia w Polsce jest **zabroniona!**

Co się dzieje gdy wypijesz energy drinka?



Mózg wyzwala dopaminę – „hormon szczęścia”
Odczuwasz przyptyw szczęścia i od razu poprawia się twój nastrój.

Bicie serca przyspiesza a krew szybciej rozprowadza tlen. Odczuwasz nagły przyptyw energii!

Receptory w Twoim mózgu zwiększają aktywność. Twoja koncentracja uwagi jest zwiększona.

Składniki aktywne energetyka wzmagają twoje pobudzenie. Odczuwasz większą czujność, odchodzi zmęczenie i znużenie.

Stajesz się energetycznym super bohaterem!

Jednak po krótkim czasie...

Wzrost poziomu adrenaliny – serce wali jak młot. Kołatanie serca jest niepokojące.

Wzrasta ciśnienie krwi. Odczuwasz osłabienie, zawroty głowy, ryzyko udaru.

Wzrasta produkcja hormonów stresu. Czujesz dezorientację, niepokój.

Działanie składników pobudzających zaburza sen. Sen jest płytki i przerywany.

Substancje aktywne działają na układ pokarmowy. Występują problemy żołądkowe, nudności, bóle brzucha, możesz mieć biegunkę a nawet drgawki.



Stajesz się energetycznym potworem!

Regularne picie energetyków:



Zwiększa ryzyko chorób serca.

Zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Powoduje problemy żołądkowe, wzdęcia, zgagę.

Prowadzi do nadwagi i otyłości.

Zwiększa ryzyko zaburzeń zdrowia psychicznego, takich jak lęki, depresja czy zaburzenia nastroju.

Osłabia układ odpornościowy, prowadzi do niedoborów składników odżywczych oraz przyczynia się do złego stanu ogólnego zdrowia.

Typowy skład energetyków



kofeina

Wywołuje objawy takie jak bezsenność, bóle głowy, wzrost nerwowości, drażliwość, niepokój, zaburzenia zachowania, zaburzenia rytmu serca.

cukier

Wywołuje próchnicę, zwiększa ryzyko otyłości i cukrzycy, uzależnia.

tauryna

Powoduje zaburzenia snu, nerwowość, nadmierne pobudzenie.

regulatory kwasowości

Powodują zgagę, niestrawność, mimowolne skurcze mięśni, drażliwość i problemy ze skupieniem uwagi.

inozytol

Powoduje biegunkę, bóle brzucha, wzdęcia, przyczynia się do zaburzeń równowagi hormonalnej.

konserwanty, aromaty i barwniki

Wywołują m.in. skórne reakcje alergiczne: zaczerwienienie, wysypki, swędzenie i pryszczki.

Zdrowe zamienniki



IZOTONIKI Idealne po treningu!

Napoje izotoniczne pomagają w regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym. Wybieraj te bez dodatku cukru!

MLEKO Dobre dla kości!

Mleko i napoje mleczne (bez cukru) są doskonałym źródłem wapnia niezbędnego dla zdrowia kości.





WODA Zawsze dobry wybór!

Jest niezbędna dla organizmu, pomaga w nawadnianiu, wspiera zdrową skórę i jest pozbawiona dodatkowego cukru czy sztucznych substancji.

SOKI Smaczne i zdrowe!

Naturalne soki owocowe dostarczają witamin, minerałów i są pełne prawdziwej energii.

