# Як відчувати бадьорість без споживання кофеїну?

Відчуття бадьорості можна отримати за допомогою різних способів та продуктів, і найчастіше для стимуляції енергії використовують кофеїновмісні напої: каву, енергетики тощо. Але цей варіант — не найздоровіший і може призвести до проблем із серцево-судинною системою, розладів сну й підвищенню тривожності. Водночас є безліч альтернативних джерел енергії, які не несуть шкоди для здоров’я. Сфокусуємось на них у нашій статті.

## Альтернатива каві

Якщо ви вирішили вести здоровий спосіб життя, чи значить це, що вам взагалі потрібно відмовитись від кави? Ні! Головне завдання — знизити вміст кофеїну в напої. І для цього підійде [безкофеїнова кава](https://maudau.com.ua/category/kava/kofein%3Dbez-kofeinu). Вона виготовляється з тих самих зерен, що і звичайна, але з видаленням більшої частки стимулюючої речовини. Однією з переваг напою є те, що він дає змогу зменшити ризик виникнення неприємних побічних ефектів: нервозності, тривоги, підвищеного серцебиття, проблем із засинанням тощо. Крім того, така кава менш кисла, що сприяє здоров'ю шлунка та шкіри.

*Важливо: безкофеїнова кава, попри свою назву, все одно містить кофеїн. Його частка знижена приблизно вчетверо, як порівнювати зі звичайними зернами, але вона все одно має незначний стимулюючий ефект.*

## Як підтримувати енергію без стимуляторів? Почніть із харчування

Включайте до раціону різноманітні продукти з високим вмістом вітамінів і мінералів. Це можуть бути овочі, ягоди, злаки, бобові та фрукти. Споживайте продукти з високим вмістом рослинних жирів і протеїнів, як мигдальна олія, насіння чіа, авокадо тощо. Вони допомагають підтримувати енергію на стабільному рівні впродовж дня, а вигідно замовити їх можна [в магазині МАУДАУ](https://maudau.com.ua/). Доцільно вживати напої з високим вмістом ферментів, наприклад, йогурт або кефір, які сприяють здоровому травленню.

Не менш важливою є гідратація — пийте достатню кількість води щодня, оскільки вона є ключовим фактором для підтримки енергії на стабільному рівні.

## Активність і відпочинок — запорука енергійності

Це звучить парадоксально, але чим вище ваша активність, тим більше енергії у вашому тілі. Регулярні прогулянки та тренування допомагають підвищити м’язовий тонус, покращити настрій і збільшити витривалість. Особливо ефективні кардіовправи, такі як біг або плавання.

Нарешті, важливо забезпечити достатню кількість сну та відпочинку. Дорослим рекомендується спати принаймні 7-9 годин на ніч, щоб забезпечити належне відновлення енергії.

У світі, де стрес, особливо під час воєнних дій, став нормою, дотримання правил здорового способу життя стає все важливішою. На щастя, є багато способів підтримувати енергію без кофеїну. Раціональне харчування, регулярна фізична активність і своєчасний відпочинок — це ключі до хорошого самопочуття.