



الكافيين ينفعك

أو يضرك؟





◆ ما هو الكافيين؟ من أين تحصل عليه؟

◆ ما هو المعدل الآمن للإستهلاك اليومي من د؟

◆ الفوائد و المضار

◆ نصائح لرفع الخمول وإمدادك بالطاقة خلال اليوم



# ما هو الكافيين؟ من أين تحصل عليه؟

الكافيين مادة منبهة تتسبب في زيادة  
إرسال الرسائل بين الدماغ و الجسم  
و تتواجد في

الشاي  
ملجم 50



القهوة  
ملجم 145



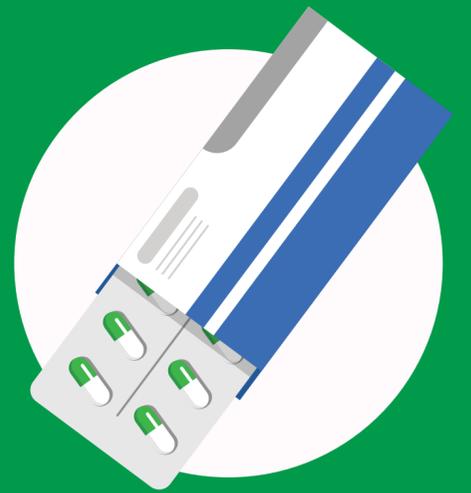
المشروبات  
الغازية  
ملجم 35



الشوكولاتة  
ملجم 10



بعض أنواع المسكنات  
ملجم 65



ما هو المعدل الآمن  
للإستهلاك اليومي من الكافيين؟  
للبالغين الأصحاء الذين لا يعانون من مشاكل طبية  
، فالمعدل الأعلى المسموح به للإستهلاك اليومي  
للكافيين (300-400 ملجم).  
وهذا يعتمد على الجنس، العمر و وزن الجسم.



5 اكواب قهوة  
صغيرة من الإسبريسو



4.7 كوب قهوة مفلترة



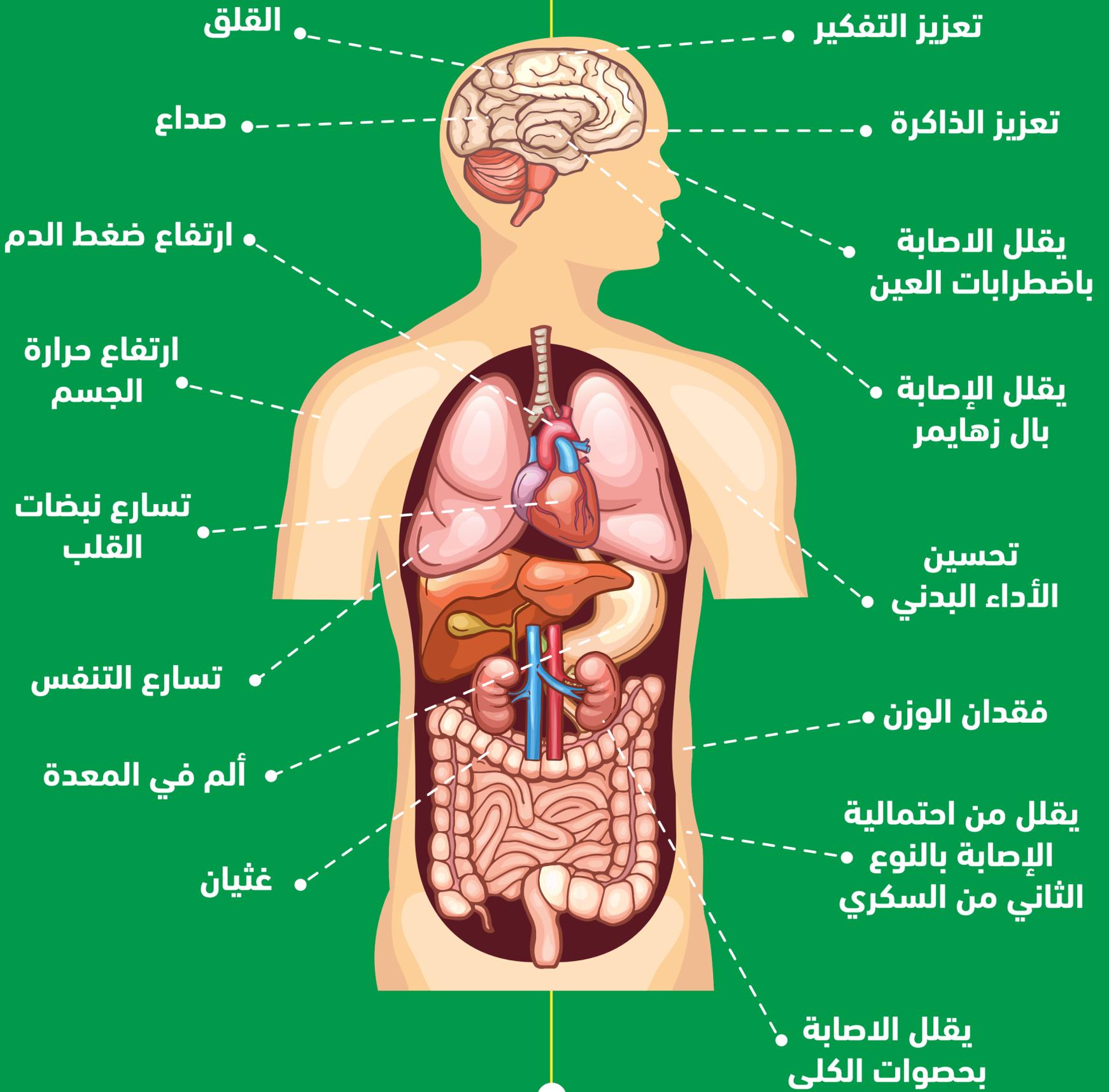
6 أكواب شاي

## قسم المضار

## قسم الفوائد

أعراض قد تصيبك عند  
زيادة استهلاك الكافيين

احصل على فوائد الكافيين  
عند استهلاكه باعتدال



# 8 نصائح لرفع الخمول وإمدادك بالطاقة خلال اليوم .. جرّبها

استبدل  
قهوة الصباح  
بعصير الخضار



لا تفوت  
وجبة الافطار



التعرض لبضع  
دقائق للشمس



تحرك أكثر



قلل ساعات  
تعرضك للأجهزة  
الإلكترونية



أكثر من  
شرب الماء



توقف عن  
التدخين



البوتاسيوم  
من مصادره  
الطبيعية  
(مثل الموز  
أو التوت)



سلاطك

Salamatak

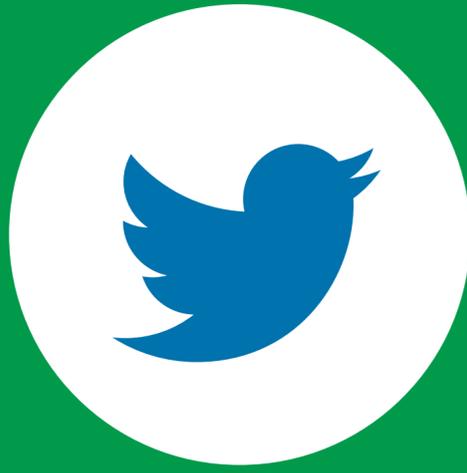


المنبهات

Salamatak.life

# سلا متاك

Salamatak



قل غيرك يستفيد



اضغط هنا  
و شارك الملف على تويتر

**Tweet**



# سلا متاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد  
من الفيديوهات التوعوية

[اضغط هنا](#)

