

ZAKAJ NE PIJEM ENERGIJSKIH PIJAČ?

Ker mi ne pomagajo, ko sem utrujen.

Med treningom raje pijem vodo. Energijske pijače niso športni napitki.

To, da so brez sladkorja, še ne pomeni, da so zdrave.



MIT ALI RESNICA?

IZBERI SVOJO ENERGIJO!
DO DOBRE ENERGIJE BREZ ENERGIJSKIH PIJAČ

RESNICA ✓

Po kratkem učinku pogosto sledi padec energije in slabša zbranost

MIT ✗

Energijske pijače pomagajo pri učenju.



MIT ALI RESNICA?

IZBERI SVOJO ENERGIJO!
DO DOBRE ENERGIJE BREZ ENERGIJSKIH PIJAČ

RESNICA ✓

Energijske pijače niso športni napitki. Ne hidrirajo telesa in niso primerne za uživanje med treningom.



MIT ✗

Energijske pijače pomagajo pri športu.



Dovolj kakovostnega spanja
Dober spanec napolni tvoje baterije.



Redno gibanje
Gibanje prebuja telo in dviguje energijo.



Ustrezna hidracija
Voda osveži, pomaga pri koncentraciji in živčnosti.



Uravnotežena prehrana
Zdrava prehrana daje trajno energijo.



Dobra organizacija počitka in obremenitev
Pametno načrtuj – za uspehe potrebuješ tudi odmore.

obiščite:

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/energijske-pijace-dajejo-energijo-ali-jo-jemljejo/>