

detkityumen.ru

## Утро начинается не с кофе: 6 бодрящих альтернатив

Многие из нас привыкли начинать свой день с чашечки кофе. Без него мы чувствуем себя разбито и вяло. Попробуйте разнообразить свою жизнь другими бодрящими напитками.

### **Зелёный чай с жасмином**

Кофеин, который содержится в зелёном чае, начинает действовать не так быстро, как тот, что в кофе. Зелёный чай с жасмином содержит огромное количество антиоксидантов и обладает антимикробным действием. Если вы добавляете в чай лимон, проследите, чтобы температура напитка не была выше 85°C.

### **Имбирный чай**

Этот замечательный напиток прекрасно бодрит. Он способен снять усталость и поднять настроение. Имбирь полезен людям, которые занимаются интеллектуальным трудом. А ещё имбирный чай избавит вас от отёков по утрам. Для придания особенного вкуса и приятного аромата можно добавить немного мёда, пару листочков мяты или лимон.

### **Грейпфрутовый фреш с мятой**

В этом напитке очень мало калорий и много витаминов. Он помогает справиться с апатией и укрепить иммунитет. Чтобы приготовить бодрящий фреш, возьмите стакан, наполненный на  $\frac{1}{4}$  тёплой водой с тростниковым сахаром, добавьте фреш одного грейпфрута, сок нескольких долек лимона и пару листочков мяты.

### **Какао с апельсиновым соком**

Этот напиток не только очень вкусный, он ещё и вызывает мгновенное чувство сытости. Сварите какао с молоком, добавьте в него сок половины апельсина и немного тёртой апельсиновой цедры. Если любите послаще, добавьте немного тростникового сахара или мёда.

### **Напиток из мёда и лимона**

В стакан с тёплой водой положите ложечку мёда и выдавите несколько долек лимона, по желанию добавьте немного корицы. Этот напиток не только бодрит и поднимает настроение, но и способствует похудению при регулярном потреблении.

### **Горячий шоколад**

В какао содержится много витаминов, полезных нашему организму. Среди них А, В, С и Е. К тому же какао снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Правильное начало дня – залог прекрасного настроения. Есть уйма различных бодрящих по утрам напитков. Выбирайте тот, который вам больше по душе.

по материалам группы [Крылья](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/biblio/category144/category146/3512/](http://detkiyumen.ru/biblio/category144/category146/3512/)