



Кофеин

Сколько можно и как не навредить

≈ **200 мг/сут**

Разумный предел.

Это примерно **3 эспрессо**
или **2 американо** в день.



Эспрессо
(30 мл)

~**65** мг



Американо

~**100** мг



Фильтр-кофе
(200 мл)

~**95** мг



Чёрный чай

~**45** мг



Кола
(0,33 л)

~**35** мг



Энергетик
(0,25 л)

~**80** мг



Капучино и латте: молоко кофеин не меняет — важен сам кофеин, а не молоко.



Не отменяйте резко: возможна головная боль отмены. Снижайте постепенно.

Почему это важно: и избыток кофеина, и его резкая отмена усиливают головную боль и тревогу, ухудшают сон.

