

## أربع مشروبات طبيعية للطاقة



القهوة:

المعدل العالي للكافيين يؤخر احتياج الجسم من glycogen الذي يساعد المفاصل ويزيد من مرونة الجسم.

عصير الشمندر:

تناول عصير الشمندر لعدة أيام يساعد على زيادة توريد الدم إلى العضلات وينشط القلب والرئة.

الحليب بالشوكولاتة:

مزيج الكاربوهيدرات والبروتين يعطي طاقة كاملة لـ 45 دقيقة أو أكثر ويساعد من الإحساس بالألم بعد الرياضة.

ماء جوز الهند:

غنى بالبوتاسيوم وقليل السعرات يحد من تشنج العضلات وهو رائع بعد حصر اليوغا .