

## أربع مشروبات طبيعية للطاقة



### القهوة:

المعدل العالي للكافيين يؤخر إحتياج 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 بالشوكولاته:

مزيج الكربوهيدرات والبروتين يعطي طاقة كاملة لـ45 دقيقة أو أكثر ويمنع من الإحساس بالألم بعد الرياضة.

ماء جوز الهند:

غني بالبوتاسيوم وقليل السعرات يحد من تشنج العضلات وهو رائع بعد حمص اليوغا.