

COM PODEM BEURE MÉS SALUDABLE FORA DE CASA?

Què beure fora de casa

Hi ha diverses alternatives que pots triar com a beguda quan et trobes fora de casa. Per escollir la més saludable, és important que tinguis en compte el següent:

Cal tenir en compte: efectes del consum d'alcohol amb el pes i el greix corporal



- Augmenta el nombre de calories.
- Augmenta la gana i, d'altra banda, disminueix les ganes de menjar de manera saludable.
- Augmenta l'emmagatzematge de greix de dipòsit al teixit gras.
- Disminueix l'opció de cremar altres combustibles com a font d'energia fins que no es crema l'alcohol.

Quin alternatives tenim?



Aigua amb gas



Refrescos Zero



Cervesa 0 alcohol



Cafè



Infusions, te