

# PA148 Dolci momenti

formato 29x47 cm ca



Festività Internazionali

Retrostampato

**LA BEVANDA PIÙ CONSUMATA AL MONDO: IL CAFFÈ**

Il caffè è una delle bevande più consumate al mondo, oltre che ricca di benefici. Il caffè però è anche una bevanda che offre questi benefici all'organismo. I benefici del caffè sono noti e anche scientificamente provati, per questo motivo il suo consumo (a meno che non siano presenti specifiche problematiche) è consigliato. Tra i tre benefici principali ci sono:

- 1. Effetto tonico e stimolatorio:** agisce sia sulla secrezione bilare sia su quella gastrica. Ecco perché in molti suggeriscono il consumo di caffè alla fine di un pasto al fine di agevolare il processo di digestione. L'effetto stimolatorio è tonico agisce anche sulla funzionalità sia nervosa sia cardiaca.
- 2. Effetto ipolitico:** il caffè e la caffeina innescano un effetto che favorisce il rimangiamento. La caffeina, infatti, riesce a stimolare in modo adeguato l'uso dei grassi corporei al fine di innescare il processo di termogenesi per aumentare l'energia dell'organismo. Quindi grazie a questo effetto è possibile aumentare la quantità di calorie bruciate.
- 3. Migliora lo stato di benessere:** un consumo adeguato di caffè permette di assorbire anche tutte le vitamine e i sali minerali in esso contenuti. Nello specifico il caffè contiene la vitamina B2 che agisce sui processi metabolici; migliora il tessuto nervoso e lo stato della pelle; la vitamina B5 è invece essenziale per il funzionamento del sistema nervoso.

**QUANTI CAFFÈ BERE AL GIORNO?**

Le linee guida che vengono di solito indicate da parte dei medici e delle organizzazioni che si occupano della salute, ancora recentemente quando non bisogna eccedere nel consumo di caffè. Secondo queste linee guida sulla salute, un consumo massimo di 400 mg di caffeina al giorno è il più che tollerato ed è salutare per buona parte delle persone. Ma quanti caffè sono troppi al giorno? Considerando che una tazzina di caffè contiene circa 80 mg di caffeina, in teoria si possono bere cinque caffè al giorno.

## GENNAIO 2024

CAPRICORNO 22/12 - 20/1

1 LUN	San. 1
2 MAR	1.064
3 MER	1.064
4 GIO	1.064
5 VEN	1.064
6 SAB	1.064
7 DOM	1.064
8 LUN	San. 2
9 MAR	1.064
10 MER	1.064
11 GIO	1.064
12 VEN	1.064
13 SAB	1.064
14 DOM	1.064
15 LUN	San. 3
16 MAR	1.064
17 MER	1.064
18 GIO	1.064
19 VEN	1.064
20 SAB	1.064
21 DOM	1.064
22 LUN	San. 4
23 MAR	1.064
24 MER	1.064
25 GIO	1.064
26 VEN	1.064
27 SAB	1.064
28 DOM	1.064
29 LUN	San. 5
30 MAR	1.064
31 MER	1.064

SORGE TRAMONTO		LUNA	
1 gennaio: 6 ore 23' - 16:49	15 gennaio: 6 ore 15'	15 gennaio: 19 ore 42'	19 gennaio: 19 ore 42'
8 gennaio: 6 ore 12' - 16:32	22 gennaio: 6 ore 12'	22 gennaio: 19 ore 42'	26 gennaio: 19 ore 42'
15 gennaio: 6 ore 10' - 16:25	29 gennaio: 6 ore 10'	29 gennaio: 19 ore 42'	31 gennaio: 19 ore 42'



PA148 Dolci momenti  
Illustrato mensile 12 fogli, carta patinata 70 gr  
testata termosaldata



f.to calendario: 29x47 cm ca  
f.to testata: 29x9 cm ca  
100