



CIEKAWOSTKI O ŚNIE

Przeciętny człowiek potrafi obudzić się w nocy nawet 6 razy i o tym nie pamiętać.

24h bez snu jest odpowiednikiem 0,5 promila alkoholu we krwi.

70% rodziców uważa, że ich dzieci śpią odpowiednio długo, w rzeczywistości robi to jedynie 25% dzieci.

*Badanie National Sleep Foundation

Każdego roku dochodzi do 1,2 miliona wypadków drogowych spowodowanych sennością.

Temperatura ciała osiąga najniższą wartość po około 2 godzinach po zaśnięciu.

W najgorszej porze jesteśmy o 26% mniej wydajni

U osób śpiących 6 godz. lub mniej na dobę, występuje 40% wzrost ryzyka zachorowania na raka.

*Badanie brytyjskiego uniwersytetu w Birmingham 2015

Nie wszyscy śnią w kolorze. Niewielki procent ludzkości ma czarno - białe sny.

Bezsenność jest w pewnym stopniu dziedziczna - 28 do 45% przypadków przenosi się z rodzica na dziecko.

CZY WIESZ CZYM SŁODZISZ?



WADY

ZALETY

CUKIER BIAŁY,
CUKIER BRĄZOWY,
CUKIER TRZCINOWY

PODNOŚCI STĘŻENIE
GLUKOZY I INSULINY
W KRWI, WYSOKA
KALORYCZNOŚĆ

BRAK

MIÓD

MNIEJ
SŁODKI,
BARDZIEJ
KALORYCZNY

ZAWIERA WITAMINY,
MINERAŁY I ENZYMY
KORZYSTNIE
WPŁYWAJĄCE NA
ZDROWIE, W TYM NA
ODPORNOŚĆ

SYROP Z AGAWY,
SYROP KLONOWY,
SYROP DAKTYLOWY

ZAWIERAJĄ
FRUKTOZĘ,
MNIEJ SŁODKIE
NIŻ CUKIER

ZAWIERAJĄ WITAMINY I
MINERAŁY,
USPRAWNIAJĄ PRACĘ
PRZEWODU
POKARMOWEGO, MNIEJ
KALORYCZNE NIŻ CUKIER

ASPARTAM

BÓLE ZAWROTY
GŁOWY, NUDNOŚCI,
WYSYPKA,
DZIAŁANIE
NOWOTWOROWE

BARDZO NISKA
KALORYCZNOŚĆ,
SŁODSZY OD CUKRU

STEWIA

BRAK

ZAWIERA WITAMINY I
MINERAŁY, BRAK
KALORII, NIE PODNOŚCI
STĘŻENIA GLUKOZY I
INSULINY WE KRWI

INULINA,
ERYTRYTOL

BRAK

BEZ KALORII, NIE
WPŁYWA NA
STĘŻENIE GLUKOZY
WE KRWI