

# Begudes energètiques

- Contenen gran quantitat de cafeïna i sucres
- No les barregis amb begudes alcohòliques
- No són begudes isotòniques o per a esportistes.

No les utilitzis abans, durant o després d'una activitat física intensa

## Recorda!

Cal evitar-ne el consum en:

- Infants i adolescents
- Dones embarassades o en període de lactància
- Persones sensibles a la cafeïna, amb hipertensió, patologies cardíaques o amb trastorns neurològics

