

il CAFFÈ' ... elisir di lunga vita

Il caffè è la bevanda ottenuta dalla macinazione dei semi di caffè tostati.

Contiene caffeina, minerali e sostanze antiossidanti con effetti benefici sull'apparato cardiovascolare, sulle prestazioni cerebrali e sulla salute dell'intestino.

Riduce
infiammazioni e
rischio di patologie
cardiache

Migliora
il microbioma intestinale
e le funzioni cerebrali

Protegge
dalle malattie
del fegato



Consumalo circa
2 ore dopo il risveglio e
almeno 6 ore prima di
andare a dormire



**Dosi Consigliate
negli adulti sani:**
da 200 a 400 mg
al giorno di caffeina,
equivalente
a 2-4 tazzine



**Dimezza i consumi
durante gravidanza
e allattamento
o se assumi alcune
terapie farmacologiche**



Preparare il caffè con chicchi
appena macinati
permette di preservare
il maggior numero di benefici

Sistema Socio Sanitario



ATS Insubria