

К  
З  
О  
Д  
Ф  
Е

Бодрит, повышает работоспособность человека



Предотвращает окисление-процесс, вызывающий старение и разрушение клеток

Повышает настроение



Снижает риск развития рака и цирроза печени, диабета, болезней Паркинсона и Альцгеймера

Улучшает память и концентрацию внимания



Усиливает метаболизм организма

П  
Р  
О  
Т  
И  
В  
К  
О  
Ф  
Е

Вызывает раздражение и нервозность



Увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Более трёх чашек кофе вызывают головную боль,



Содержит канцерогены

Вызывает зависимость



Кофе не рекомендуют беременным и маленьким детям