

boost!  
&  
moi



Théine et Caféine :  
bonnes ou mauvaises ?



**Vous ne pouvez rien faire avant un bon café ?  
La traditionnelle tasse de thé avant d'aller travailler  
est un rituel que vous ne saurez transgresser ?**

Aucun problème, ce ne sont pas de mauvaises habitudes,  
à condition de ne pas dépasser

**4 tasses dans la journée !**

À doses normales, caféine et théine accélèrent transit intestinal, rythme cardiaque, pertes d'eau et stimulent temporairement les capacités d'apprentissage ! Le thé vert sera votre allié minceur, évitez le thé noir qui risque de colorer vos dents. Sympa, n'est-ce pas ? Mais comme tout, c'est une question de bon dosage. Abuser de ces produits n'est pas la même affaire : fatigue, déprime, perte d'appétit et tremblements vous pendent au nez !

Si vous avez du mal à dormir, évitez le thé ou le café après 16h car la théine et la caféine ont un effet excitant. Préférez le décaféiné.

**MÊME SI LES PURISTES VOUS DIRONT QU'UN CAFÉ  
SANS CAFÉINE N'EST PLUS UN CAFÉ, LE GOÛT Y EST  
ET VOUS DORMIREZ CE SOIR !**



# Théine - Caféine