

Алкоголь

НЕТ

**Полезные
и вкусные
напитки**

ДА

**Что заменит алкоголь
со вкусом и пользой?**

Кофейные напитки

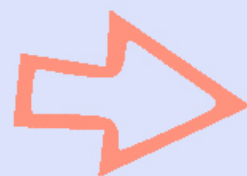
Кофе, латте, капучино или горячий шоколад — отличные варианты для любителей кофеина и десертных напитков. Можно добавить молоко, сиропы или специи для разнообразия вкуса.

Чай и травяные настои

Зеленый чай, черный чай, мате, каркаде, ромашковый чай — богатый выбор вкусов и ароматов, многие чаи обладают успокаивающими свойствами.



ДА

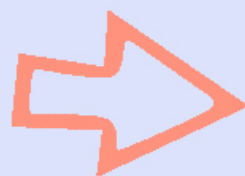


Фруктовые соки и смузи

Свежевыжатые соки, натуральные фруктовые коктейли и смузи — напитки, богатые витаминами и микроэлементами. А смеси зелени, овощей и фруктов в смузи — отличное решение для пополнения организма антиоксидантами и клетчаткой.

Компоты и морсы

Домашние компоты из ягод и фруктов, морсы из клюквы, малины, смородины также вкусные и полезные напитки. Главное, не переборщить с сахаром.

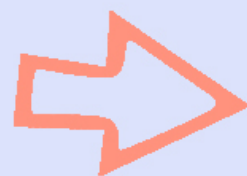


Кисломолочные продукты

Кефир, йогурт, ряженка — полезны для пищеварения и содержат много кальция и белка. Кроме того, хорошо справляются с чувством голода.

Напитки с пробиотиками

Квас, комбуча (чайный гриб), айран — содержат полезные бактерии, благотворно влияющие на микрофлору кишечника.



Газированная вода и лимонады

Минеральная вода с газом, домашние лимонады, «газировка» с натуральными ароматизаторами — утоляют жажду, освежают и приятные на вкус.

Натуральные энергетические напитки

Напитки с содержанием натуральных экстрактов женьшеня, эхинацеи, гуараны подарят заряд бодрости. Но очень важно не злоупотреблять ими и не давать их детям.

