

TIPP

DARF MAN RYSLIM GREEN COFFEE AUCH IN DER SCHWANGERSCHAFT GENIEßEN?

Die Art Ihrer Ernährung und Lebensführung hat natürlich Auswirkung auf Ihr Baby, sie sollten daher bei Ihrer Ernährung mit Bedacht vorgehen.

Koffein ist ein Aufputschmittel und regt Ihre Herzfrequenz und auch den Stoffwechsel an. Das hat auch Auswirkungen auf Ihr Baby, das bei allen Ihren Aktivitäten und Aufregungen „mitlebt“. Ein Sprint zum Bus oder Ärger im Büro wirken sich auch – wenn auch nur ganz wenig – auf das Ungeborene aus.

Die Empfehlung ist, während der Schwangerschaft pro Tag nicht mehr als 200mg Koffein zu sich zu nehmen.

Koffein ist nicht nur im Kaffee sondern auch in einigen Teesorten, Cola, Energy-Drinks, Schokolade und auch einigen Schmerzmitteln enthalten. Den Koffeingehalt müssen Sie in die Tagesmenge einrechnen. Hier ein paar Richtwerte für den Koffeingehalt:

1 Tasse Tee = 75 mg

1 Tasse grüner Tee = 50 mg

1 Dose Cola = 40 mg



TIPP

DARF MAN RYSLIM GREEN COFFEE AUCH IN DER SCHWANGERSCHAFT GENIEßEN?

1 Dose Energy-Drink = 80 mg

1 kleiner Riegel einfache Schokolade = 50 mg

1 kleiner Riegel Milkschokolade = 25 mg

Unser RySlim crema enthält pro Tasse 110 mg Koffein und unser RySlim strong 180 mg.

Wir empfehlen daher, während der Schwangerschaft nicht mehr als eine Tasse RySlim pro Tag zu trinken.