

1.6 Koffein



 **Wichtige Punkte aus dem Video:**

Koffein/Kaffee

- Viel besser als sein Ruf! Spricht nix dagegen
- Milch egal (Achtung: Hafermilch)
- Ungesüßt
- Nicht nur Kaffee, auch schwarzer, grüner, weißer, Mate Tee etc
- Theoretisch auch Kakao und Schokolade
- Außer: wenn er bei dir Heißhunger auslöst – individuell verschieden
- Schlafqualität: nicht nach 14 Uhr

Deine Mini-Aufgaben:

- Könnte Koffein bei dir eine Rolle spielen? Wenn ja, schreib dir auf, wann du deinen letzten Kaffee am Tag trinkst.

Deine Mini-Aufgaben:

- Wenn du zurzeit mehr als 3 oder 4 Tassen Kaffee am Tag trinkst, versuche deinen Konsum um eine Tasse zu reduzieren.