



KOPI HITAM TANPA GULA SEHAT HOAX?!

Kandungan Kopi

Kafein, Protein, Potasium,
Magnesium dan Polifenol



Manfaat Kopi

menjaga mood, menurunkan
resiko diabetes, menurunkan
resiko kanker, mengurangi
nafsu makan (diet),
memperkuat daya ingat.

Efek Samping Kopi

Insomnia, kecemasan, detak
jantung cepat, sakit perut,
sakit kepala



Batas aman minum Kopi tanpa gula

3-4 cangkir
untuk orang dewasa
(400mg kafein)

waktu terbaik minum kopi

- 90 menit setelah bangun tidur
- sebelum/setelah olahraga
- setelah makan siang

