



13 Bienfaits du café



Aider à perdre du poids !!! : le café se révèle fortement calorique à haute dose, lui préférer le thé.

Améliorer le métabolisme de 3 à 11 %.

Améliorer la mémoire, la concentration, l'attention et la vigilance.

Aider l'organisme à assimiler les aliments.

Arrêter un mal de tête.

Augmenter les performances sexuelles chez l'homme.

Diminuer de 40 % les risques de décès par cirrhose du foie.

Permettre au corps d'utiliser les graisses plutôt que le glucose comme source d'énergie.

Permettre de brûler les graisses de manière rapide et efficace.

Réduire les risques de diabète de 37 %
(Harvard School of Public Health).

Réduire risques de contracter un cancer de la peau
(études de l'école de médecine d'Harvard et l'Hôpital Brigham and Women à Boston).

Réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer
(études de l'Université de Floride du sud et de l'Université de Miami aux États-Unis),
de plus (revue Science Daily : mieux contrôler le mouvement et améliorer la motricité).

Soulager les symptômes de la maladie de Parkinson.

Réduire les risques de suicide de 50 %
(école de Médecine d'Harvard).

