Употребление энергетиков

Послан 1q2w3e4r - 19.02.2025 09:46

Хотелось бы узнать ваше мнение по поводу энергетиков. Раньше пил их только в крайних случаях, когда нужно было срочно взбодриться, но в последнее время стал замечать, что употребляю их чаще. Сначала помогало отлично, а теперь как будто эффект уже не тот. Может, организм привыкает? И ещё волнует вопрос: насколько это вообще безопасно? Везде пишут разное, а хочется услышать реальный опыт.

==========

Re:Употребление энергетиков

Послан 891979 - 19.02.2025 09:51

Мой брат тоже когда-то плотно «сидел» на энергетиках, особенно в период сессий и авралов на работе. Сначала помогало супер — усталость как рукой снимало. Но потом организм стал привыкать, и я уже пил по 2–3 банки в день. Эффект стал меньше, а вот раздражительность и проблемы со сном — наоборот, усилились. Пришлось отказаться. Считаю, что их можно употреблять, но очень редко и только в экстренных ситуациях.

==========

Re:Употребление энергетиков

Послан 1q2w3e4r - 19.02.2025 09:55

891979 писал(а):
Мой брат тоже когда-то плотно «сидел» на энергетиках, особенно в период сессий и авралов на работе. Сначала помогало супер — усталость как рукой снимало. Но потом организм стал привыкать, и я уже пил по 2–3 банки в день. Эффект стал меньше, а вот раздражительность и проблемы со сном — наоборот, усилились. Пришлось отказаться. Считаю, что их можно употреблять, но очень редко и только в экстренных ситуациях.
Похоже, у меня та же история с привыканием. Тоже заметил, что без энергетиков теперь чувствую себя уставшим даже в те дни, когда вроде бы выспался. И раздражительность появилась, это правда. А как ты отказался от них? Резко перестал пить или постепенно уменьшал количество?

==========

Re:Употребление энергетиков

Послан raffffik15101986 - 19.02.2025 10:07

Я пил энергетики ежедневно почти полгода, чтобы поддерживать себя в тонусе на работе. В какой-то момент понял, что без них уже не могу нормально функционировать. Отказаться было сложно, потому что действительно возникает зависимость — не только физическая, но и психологическая. Я решил постепенно сокращать количество, начиная с замены одного

энергетика на крепкий чай или кофе, а потом и их начал уменьшать. Ещё важный момент: не все энергетики одинаково влияют. Например, Non Stop https://maudau.com.ua/ru/category/enerhetychni-napoi/product_brand=non-stop мне помогал лучше сосредоточиться, но потом от него начались проблемы со сном. А когда решил искать альтернативы, наткнулся на интернет-магазин MAUDAU. У них цены реально ниже, чем в обычных магазинах, и выбор большой. Я тогда купил у них сразу несколько вариантов без сахара, чтобы снизить вред для здоровья. Кстати, уменьшение сахара тоже помогает смягчить зависимость, потому что сахарные скачки влияют на уровень энергии. https://image.maudau.com.ua/webp/size/md/products/3f/35/65/3f356529aabe1078cff0b8efc42b6b3f.jpg

==========