

Aladalanmazdan güýçli energiýa zaryady. Matçadaky kofein energiýa derejesini haýal ýokarlandyrýar we bedende takmynan 30 minutdan soň iň ýokary derejesine ýetýär. Bu, kofeden aladalanmaga ýykgyň edýänler üçin ajaýypdyr diýip, The Nutrition Twins aýdýar. Şeýle hem, matça L-teanin saklaýar. Bu aminokislota akyl işjeňligini we rahatlygy berýär.

Has lezzetli tagam. Kofe bilen deňeşdirilende, matça poroşokynyň tebigy, toprakly tagamy bar.

Köp peýdaly häsiýetler. Matçada EGCG (epigallokatehin gallat) bar - bu madda ýiti inflammasiýany azaldýar, kortizol derejesini peseldýär we agram ýitirmäge kömek edýär. Şeýle hem, bu içginiň oksidlenme stresine garşy göreşýändigini mälimdir.

Uzak möhletli durnukly endik. Matça rahatlyk, energiýa we saglyk üçin köp peýdaly häsiýetler berýär. Şeýle hem, bu içginiň lezzetli tagamy bar.

Habar häsiýetli materiallar lukman maslahatyna deňeşdirilip bilinmez. Karar kabul etmezden ozal hünärmen bilen maslahatlaşyň.