

ENERGIBALANS

L-teanin, koffein



Mental skärpa, vakenhet och balans.

ENERGIBALANS ger fokuserad energi när det behövs som mest. Koffein bidrar till ökad vakenhet och uppmärksamhet, medan L-teanin ger en mjukare och mer balanserad upplevelse. Kombinationen passar vid mentalt krävande uppgifter när du vill vara skärpt, närvarande och stabil utan onödiga toppar eller dalar i energin.

Varför har Anna satt ihop dessa tillsammans?

Anna har satt ihop koffein och L-teanin eftersom de samverkar på ett sätt som kroppen redan känner igen. I te förekommer dessa två naturligt tillsammans, och det är just detta samspel som ger känslan av både fokus och lugn samtidigt. Koffein bidrar till ökad vakenhet och uppmärksamhet, medan L-teanin tillför balans och mjukhet i upplevelsen.

Kombinationen gör att energin upplevs jämnare och mer kontrollerad än med koffein ensamt. Resultatet blir mental skärpa utan ett onödigt stresspåslag. Genom att använda två ämnen med olika, men kompletterande, egenskaper skapas ett tillskott som passar för mentalt krävande dagar när du vill vara klar, närvarande och fokuserad utan att tappa lugnet eller öka stressen.

Överkurs om koffein och L-teanin

Koffein bidrar till ökad vakenhet genom att blockera adenosin i hjärnan. L-teanin är en aminosyra som förekommer naturligt i te och samspelar med koffein i sitt naturliga sammanhang. Tillsammans ger de en balanserad upplevelse av fokus och vakenhet. Lite som gas och stötdämpare samtidigt.

Kan man kompensera livet med tillskott?

Nej, du vill alltid lägga stort fokus på livet. Är du trött vill du fråga dig varför du är trött. Trött är inget fel utan en signal om något. Är du trött av uttråkning så vill hjärnan informera dig om att du behöver dopamin genom aktivitet. Här kan Dopaminlistan* hjälpa dig.

Är du trött av fysisk belastning så kan hängmattan vara en lösning, eller att läsa en bok. Är du trött av stress, oro eller rädsla så brukar naturen, promenad och trygghet vara lösningen. Kom ihåg att skärmen aldrig är mental vila, skärmen är passiv aktivitet. När du behöver aktiveras men inte orkar göra det själv, som att gå på bio, teater eller en show. Är du trött av mental aktivitet så är kanske gymmet eller en promenad lösningen. Kom ihåg att utan tillräckligt med näringsämnen, en bra kost, så går det inte att bygga energi. Anna rekommenderar den Blå Boxen*.

Sömn är mycket viktigt för att hjärnan och kroppen ska kunna städa och reparera sig. Lathund SOVA* ger dig en massa bra tips och kunskap.

Sist men inte minst, dina celler behöver syre och ditt lymfsystem behöver flöda för att du ska slippa dimhjärna, trötthet och håglöshet. Andningsminuten* ger dig på bara 5 minuter var dag en underbar start för att ge cellerna syre och en promenad och lite stretch ger ditt lymfsystemet kärlek.

* Alla dessa hittar du på annahallen.se

Ingredienser

L-teanin, fyllnadsmedel (rismjöl), koffein, fyllnadsmedel (tapiokastärkelse), vegetabilisk kapsel (pullulan).

Innehåll per daglig dos (1 kapsel)

L-teanin: 200mg

Koffein: 100 mg

Förpackning

60 kapslar

Rekommenderad daglig dos

1 kapslar

Intag och användning

Intas med fördel tidigare under dagen. Undvik intag sent på kvällen. Rekommenderas inte för barn, gravida eller ammande. Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil. Rekommenderad daglig dos bör inte överskridas. Förvaras torrt, svalt och utom räckhåll för små barn. Avsedd för vuxna.

Högt koffeininnehåll. Rekommenderas ej för barn, gravida eller ammande.

“Lev livet mellan måltiderna.”

Anna Hallén