



# Odio tener que venir como Mark Zuckerberg al principio, pero no tomo cafeína

La autora de este artículo lleva más de siete años sin tomar cafeína y sobrevive con rooibos tea, café descafeinado y otras bebidas sin cafeína. Ella explica que, aunque muchas personas se están volviendo sobrias, no ha visto el mismo aumento en la vida sin cafeína.

## La cultura británica y la obsesión por la cafeína

En el Reino Unido, la cultura está muy centrada en el consumo de alcohol, y darle la espalda a esta costumbre puede ser considerado un acto radical. Sin embargo, darle la espalda a la cafeína aún se considera una elección extraña y poco común.

Desde los cafés de la era isabelina hasta los lattes de la actualidad, los británicos siempre han tenido una relación complicada con la cafeína. La autora explica que, aunque la cultura británica está obsesionada con la cafeína, ella ha decidido vivir sin ella y explica los beneficios de esta decisión.

## Ventajas de vivir sin cafeína

La autora explica que, aunque al principio fue difícil, ahora se siente mucho mejor sin la cafeína. Ella describe que la cafeína le provocaba ansiedad y estrés, y que desde que dejó de tomarla se siente mucho más tranquila y relajada.

### Síntomas de la cafeína Sin cafeína

Ansiedad	Tranquilidad
Estrés	Relajación
Insomnio	Sueño reparador

La autora también menciona que, aunque al principio fue difícil, ahora se siente mucho más saludable y con más energía durante el día. Ella también menciona que ha notado una mejora en su estado de ánimo y en su capacidad para concentrarse.

---

Author: mka.arq.br

Subject: novibet video

Keywords: novibet video

Update: 2024/7/22 1:28:31