

BENEFÍCIOS DO



CAFFÉ
PARA A SAÚDE



Coffee
is cool
Blog

01 Os benefícios do café para a saúde

A COFFEE ++ BUSCOU EMBASAMENTO EM PROFISSIONAIS DA ÁREA PARA DESVENDAR OS MITOS E VERDADES QUE CIRCULAM O CONSUMO DA SEGUNDA BEBIDA MAIS CONSUMIDA NO MUNDO.

02 O café ajuda o emagrecimento!

A PROVA DE QUE O CAFÉ AJUDA NO EMAGRECIMENTO É A EXPLICAÇÃO DA NUTRICIONISTA CARLA EM RELAÇÃO À AÇÃO DAS CALORIAS NO ORGANISMO, A CHAMADA TAXA METABÓLICA DE REPOUSO (TMR) OU BASAL (TMB).

03 As 8 verdades (mentiras) do café!

DEU PARA NOTAR QUE O CAFÉ FAZ BEM PARA SAÚDE EM DIVERSAS FORMAS, NÃO É? AGORA, HÁ TAMBÉM ALGUNS MITOS QUE RONDAM O UNIVERSO DOS #CAFEQUIZADOS.

04 Beleza & bem-estar

O CAFEZINHO FICA ATÉ MAIS GOSTOSO COM ESSE TANTO DE JUSTIFICATIVA BOA, NÉ? ALÉM DISSO, EM RELAÇÃO AOS BENEFÍCIOS DO CAFÉ, É IMPORTANTE DESTACAR AQUELES LIGADOS À AÇÃO NA PELE.

Ah...
o café!



ACREDITAMOS NO SORRISO
ESPARRAMADO NO ROSTO, NO OLHO
ESFUMAÇADO POR LÁGRIMAS E NA
RESPIRAÇÃO CONDUZIDA PELOS
PASSOS FIRMES NAS LAVOURAS. CAFÉ
É HISTÓRIA NOVA OU DE SAUDADE.
É CONEXÃO, LEMBRANÇA COM
PERFUME DA CASA DE AVÓ QUE SALTA
PELA CANECA ESMALTADA, PORCELANA
CHIQUE, XÍCARA GRANDE OU PEQUENA.
É ACONCHEGO QUE PODE CHEGAR EM
UM COPO LAGOINHA OU DE REQUEIJÃO.
CAFÉ QUE, NAS BOAS-VINDAS INICIAIS,
NÃO TEM RODEIOS, ABRAÇA A BOCA
E EXPLODE DE SABORES NO PALADAR.

A woman with long brown hair is shown in profile, drinking from a white mug. The mug features a grid of orange and white squares, each containing a black icon related to coffee: a coffee cup, a coffee grinder, a coffee bean, a coffee cup with steam, a coffee cup with a spoon, a coffee cup with a lid, a coffee cup with a handle, and a coffee cup with a lid. The background is a dark, warm brown.

98%

dos lares brasileiros
tomam café.

O CHEIRO DO CAFÉ COADO NA
HORA É A ÚNICA FORMA
POSSÍVEL DE INICIAR O DIA PARA
MUITAS PESSOAS. NA VERDADE,
OBSERVANDO O BRASIL,
ESSE É O JEITO PREDOMINANTE
EM APROXIMADAMENTE 98% DOS
LARES BRASILEIROS.

A stylized illustration of a coffee plant with several large, pointed leaves and a cluster of coffee cherries, rendered in a light brown color against the dark background.

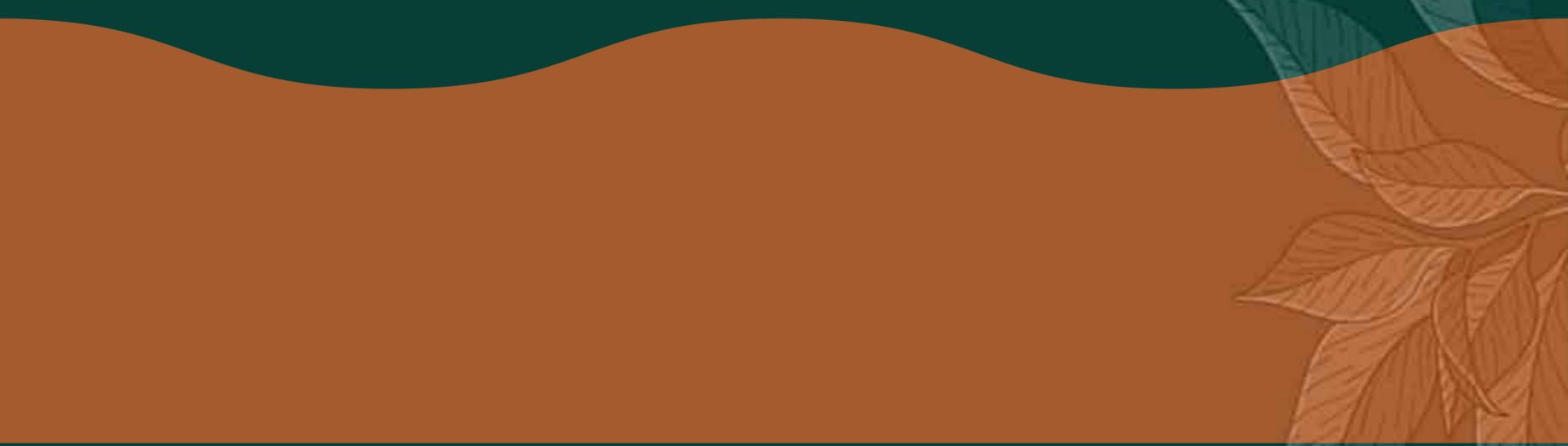
ESSE É O “SHOT” DE SAÚDE,
BEM-ESTAR E ENERGIA,
SABENDO
DO PODER DESSA BEBIDA
MILENAR QUE FOI DESCOBERTA
NA ETIÓPIA, EM 575 D.C. ALIÁS,
O CAFÉ COADO É O GUIA DE
ENERGIA E A BASE DE
CONCENTRAÇÃO PARA MUITA
GENTE. MAS VOCÊ JÁ PENSOU
QUAIS OS BENEFÍCIOS DO
CAFEZINHO PARA A
SUA SAÚDE?





01

**Os benefícios
do café para
a saúde**





A COFFEE ++ BUSCOU
EMBASAMENTO EM
PROFISSIONAIS DA ÁREA
PARA DESVENDAR OS MITOS E
VERDADES QUE CIRCULAM O
CONSUMO DA SEGUNDA BEBIDA
MAIS CONSUMIDA NO MUNDO –
SENDO QUE O PRIMEIRO LUGAR
É DA ÁGUA E A DISPUTA É,
NO MÍNIMO, INJUSTA, NÉ

ENTÃO, PENSANDO EM TODA
ESSA POPULARIDADE,
BUSCAMOS ENTENDER
MELHOR SOBRE AS
COMPROVAÇÕES CIENTÍFICAS
QUE DETERMINAM QUÃO
SAUDÁVEL PODE SER UMA
XÍCARA DE CAFÉ. ANTES DE
MAIS NADA, PROCURAMOS A
NUTRICIONISTA CARLA
DANIELLA GOMES OLIVEIRA
PARA SABER SE O
CAFÉ ENGORDA.

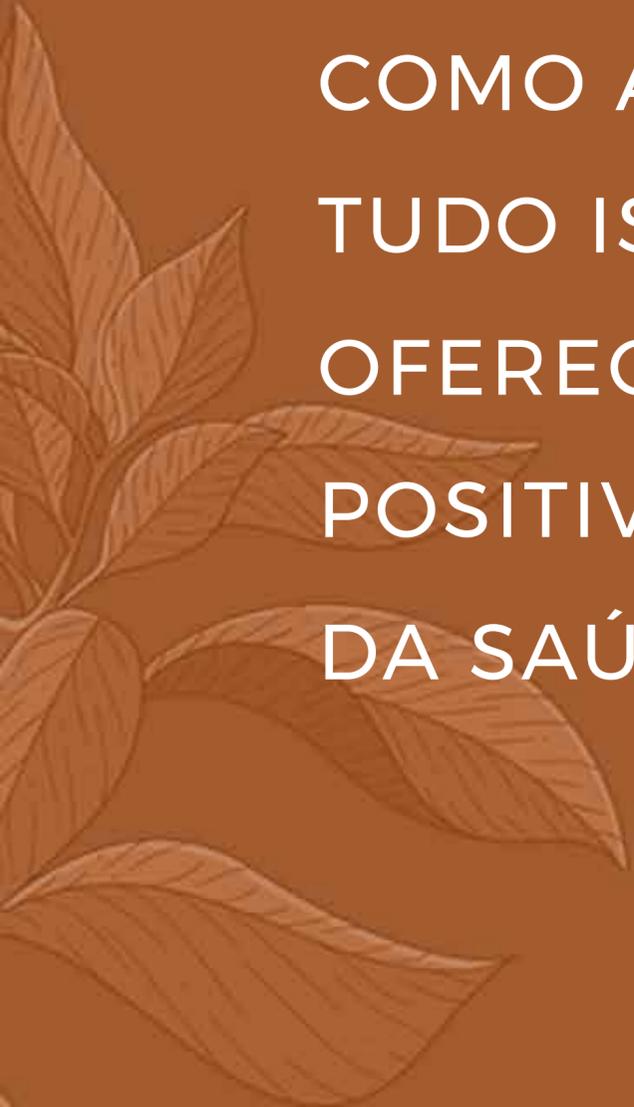
CARLA DANIELLA
GOMES OLIVEIRA,
nutricionista





O shot da saúde!

O CAFÉ CONTÉM
ANTIOXIDANTES
E OUTROS NUTRIENTES QUE
ESTIMULAM NOSSO
ORGANISMO,
COMO A PRÓPRIA CAFEÍNA.
TUDO ISSO COMBINADO
OFERECE DIVERSOS PONTOS
POSITIVOS PARA CUIDARMOS
DA SAÚDE.





SEGUNDO A NUTRICIONISTA CARLA, EXISTEM ESTUDOS QUE REPORTAM UMA ASSOCIAÇÃO INVERSA ENTRE O CÂNCER DE CÓLON OU DE BEXIGA A PARTIR DO CONSUMO MODERADO DE CAFÉ. “UM ESTUDO PUBLICADO POR FREEDMAN ET AL. (2012) DEMONSTROU UMA REDUÇÃO DE CERCA DE 10% NA MORTALIDADE, POR TODAS AS CAUSAS, DAS PESSOAS QUE TOMAVAM CAFÉ”, AFIRMA.

ALÉM DISSO, DE ACORDO COM A PESQUISA DO ISTITUTO DI RICERCHE FARMACOLOGICHE MARIO NEGRI (ITÁLIA), O ESTUDO MOSTROU REDUÇÃO EM 41% NO DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER DE FÍGADO EM RELAÇÃO A QUEM NÃO CONSUMIA CAFÉ.





A PESQUISA TAMBÉM MOSTRA O PERCENTUAL DE 12% A 20% DE REDUÇÃO DA MORTALIDADE POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES ENTRE CONSUMIDORES MODERADOS DE CAFÉ (ATÉ 500 MG DE CAFEÍNA POR DIA, CERCA DE 500 ML DE CAFÉ - 1 MG/ML). OS ESTUDOS TAMBÉM DEMONSTRAM BENEFÍCIOS EM RELAÇÃO À DIABETES E AÇÃO ANTIINFLAMATÓRIA.





CAFÉ

reduz
cerca
de

10%

na mortalidade

REDUÇÃO EM 41%
no desenvolvimento do
CÂNCER DE FÍGADO



2% a 20% de
redução da mortalidade por
doenças cardiovasculares

Os efeitos positivos do café

ASSIM, CARLA JOGA POR TERRA A IDEIA DE QUE CAFÉ ENGORDA. ALÉM DISSO, A NUTRICIONISTA EXPLICA QUE RESULTADOS DO PROJETO CÉREBRO, CAFÉ & DROGAS, DESENVOLVIDO PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ), DESDE 1986, EVIDENCIAM OUTRAS VANTAGENS DA BEBIDA.

O CONSUMO DIÁRIO E MODERADO DE CAFÉ (2,5 XÍCARAS DIÁRIAS), SENDO QUE EM CADA MÉTODO, DEVE HAVER UMA CONCENTRAÇÃO DIFERENTE DE CAFEÍNA) É BENÉFICO AO CÉREBRO, ÀS ATIVIDADES INTELECTUAIS E AO ESTADO DE HUMOR.

SEGUNDO O DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DA UNIVERSIDADE DE HARVARD, O CAFÉ FAZ BEM QUANDO CONSUMIDO MODERADAMENTE. ELE POSSUI BENEFÍCIOS INCRÍVEIS PARA O NOSSO ORGANISMO, COMO NUTRIENTES QUE AJUDAM NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E OUTROS PROCESSOS INDISPENSÁVEIS DO CORPO HUMANO.



CAFÉ PODE
SER USADO
COMO
PRÉ-TREINO?

CAFÉ
AJUDA A
EMAGRECER?



ANTES DE QUALQUER COISA, É IMPORTANTE DEIXAR MUITO CLARO QUE O PROCESSO DE EMAGRACIMENTO DEPENDERÁ DE UMA SÉRIE DE COMBINAÇÕES, COMO ATIVIDADE FÍSICA, ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE E DISCIPLINA. MAS O CAFÉ É, SIM, UM BOM ESTIMULANTE PARA TODO O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO. TANTO QUE MUITA GENTE UTILIZA A BEBIDA COMO UM PRÉ-TREINO NATURAL.

INCLUSIVE, A NUTRICIONISTA CARLA ARAUJO AFIRMA QUE O CAFÉ PODE SER USADO COMO PRÉ-TREINO E AJUDA NO PLANEJAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA. PORTANTO, PARA QUEM OPTAR PELO ESTIMULANTE, UMA ÓTIMA DICA É O CAFÉ ESPRESSO.

O CAFÉ ESPRESSO

TEM MAIS QUANTIDADE DE PÓ DE CAFÉ POR XÍCARA, SENDO MAIS CONCENTRADO (GERALMENTE 2 G DE DIFERENÇA), AUMENTANDO, ENTÃO, O TEOR DE CAFEÍNA. COMO A CAFEÍNA AJUDA A MELHORAR A PERFORMANCE NO TREINO, ENTÃO, ACREDITO QUE POSSA SER USADO COMO PRÉ-TREINO, EXPLICA.





Qual o cafezinho para o pré-treino?

CAFÉ COADO

de 150mg a 300mg

CAFÉ ESPRESSO

de 90mg a 200mg

quantidade?

3 mg de cafeína a cada

1 kg de peso

corporal antes do treino

CAFÉ & adições

FONTE:

CARLA OLIVEIRA

NUTRICIONISTA -

CRN-9 N°24709

**CAFÉ PURO
180 ML**

4 kcal



**CAFÉ PURO 180 ML +
1 COLHER DE CHÁ DE
ADOÇANTE ERITRITOL
(3G)**

4 kcal



**CAFÉ PURO 180 ML +
1 COLHER DE CHÁ DE
ADOÇANTE STEVIA
(4 GOTAS)**

4 kcal



**CAFÉ PURO 180 ML +
1 COLHER DE CHÁ DE
ADOÇANTE
SUCRALOSE
(4 GOTAS)**

4 kcal



**CAFÉ PURO 180 ML +
1 COLHER DE CHÁ DE
ADOÇANTE XILITOL
(3G)**

12 kcal



CAFÉ PURO 180 ML +
1 COLHER DE CHÁ DE
AÇÚCAR (5G)

24 kcal



CAFÉ PURO 180 ML +
LEITE DESNATADO
(150 ML)

54 kcal



CAFÉ PURO 180 ML +
1 COLHER DE SOPA
DE AÇÚCAR (15G)

64 kcal



CAFÉ PURO 180 ML +

1 COLHER DE SOPA
DE AÇÚCAR (15G) (4
GÓTAS) + LEITE
DESNATADO (150 ML)

74 kcal



CAFÉ PURO 180 ML +
LEITE INTEGRAL
(150 ML)

89 kcal



CAFÉ PURO 180 ML +

1 COLHER DE CHÁ DE
AÇÚCAR (5G) +
LEITE INTEGRAL
(150 ML)

109 kcal





ALÉM DISSO, O CAFÉ ELIMINA
A SENSACÃO DE FADIGA E AUMENTA
A FORÇA MUSCULAR. É UM ÓTIMO
BENEFÍCIO PARA QUEM PRÁTICA
MUSCULAÇÃO, POR EXEMPLO.
CONSUMIR DE 3 MG A CADA 1 KG DE
PESO CORPORAL UMA HORA ANTES
DO TREINO É UMA FORMA CERTEIRA
DE CONQUISTAR A ENERGIA
DESEJADA.





SENDO ASSIM, PARA QUEM PROCURA EMAGRECER, O CAFÉ FAZ BEM À SAÚDE E É UM EXCELENTE ESTIMULANTE PARA A PERDA DE PESO. AS SUBSTÂNCIAS PRESENTES NO GRÃO – CAFEÍNA, ÁCIDO CLOROGÊNICO E A TEOBROMINA – AFETAM E ESTIMULAM O NOSSO METABOLISMO. TOMANDO-A DE FORMA PURA, OS COMPOSTOS BIOATIVOS PRESENTES NA BEBIDA AJUDAM O ORGANISMO A GASTAR MAIS CALORIAS, QUEIMANDO GORDURA E GERANDO A PERDA DE PESO.





02

O café ajuda o
emagrecimento



A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly. She is looking down at a clear glass filled with coffee. The background is softly blurred, showing a dark chair and some greenery. The overall mood is positive and relaxed.

A PROVA DE QUE O CAFÉ AJUDA NO EMAGRECIMENTO É A EXPLICAÇÃO DA NUTRICIONISTA CARLA EM RELAÇÃO À AÇÃO DAS CALORIAS NO ORGANISMO, A CHAMADA TAXA METABÓLICA DE REPOUSO (TMR) OU BASAL (TMB). ESSE VALOR VARIA EM CADA PESSOA, E QUANTO MAIOR ELE FOR, MAIS FÁCIL É EMAGRECER E MANTER O EMAGRECIMENTO.



DE ACORDO COM A NUTRICIONISTA CARLA, ALGUNS ESTUDOS MOSTRAM QUE A CAFEÍNA, COMPONENTE DO CAFÉ, PODE AUMENTAR ESSA TAXA EM 3% A 11% A CURTO PRAZO, COM MENOR EFEITO EM PESSOAS OBESAS E MAIS VELHAS. A LONGO PRAZO, ISSO VAI REDUZINDO, DEVIDO À TOLERÂNCIA ADQUIRIDA. PORÉM, NÃO BASTA SÓ CONSUMIR CAFÉ, É PRECISO PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS.





ALIÁS, O PANORAMA DESCRITO PELA NUTRICIONISTA MOSTRA COMO O CAFÉ TEM AÇÃO DIRETA NA QUEBRA DE GORDURA, DEVIDO À AÇÃO NA CORRENTE SANGUÍNEA. ISSO MOSTRA QUE NÃO É VERDADE QUE O CAFÉ ATRAPALHA O EMAGRECIMENTO, JÁ QUE É UM TERMOGÊNICO NATURAL. OUTRO MITO É A IDEIA DE QUE GRÁVIDA NÃO PODE TOMAR CAFÉ.



MILIGRAMAS DE CAFEÍNA POR PESO CORPORAL

55,5 MILIGRAMAS DE CAFEÍNA EM UMA XÍCARA DE
50ML DE ESPRESSO | 3MG DE CAFEÍNA POR KG CORPORAL

50 KG



150 mg de cafeína
2,7 xícaras de café espresso

60 KG



180 mg de cafeína
3,24 xícaras de café espresso

70 KG



210 mg de cafeína
3,78 xícaras de café espresso

80 KG



240 mg de cafeína
4,72 xícaras de café espresso

90 KG



270 mg de cafeína
4,86 xícaras de café espresso

100 KG



300 mg de cafeína
5,41 xícaras de café espresso

TOME CAFÉ SEM AÇÚCAR

VIU, NÉ? PARA QUEM QUER SAÚDE E EMAGRECIMENTO, O INDICADO É ABANDONAR DEFINITIVAMENTE O CONSUMO DE AÇÚCAR. MAS ESSA NÃO É UMA TAREFA SIMPLES, QUANDO O CONSUMO É O CAFÉ TRADICIONAL, QUEIMADO E AMARGO. SIM. É ASSIM QUE O CAFÉ DA GRANDE MAIORIA DAS INDÚSTRIAS CHEGA AO CONSUMIDOR E, POR ISSO, NECESSITA DE AÇÚCAR OU ADOÇANTE PARA AMENIZAR.

CONTUDO, TEMOS UMA SOLUÇÃO QUE VAI RESOLVER OS SEUS PROBLEMAS E AINDA TE AJUDAR NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: TOMAR CAFÉ ESPECIAL. ISSO PORQUE, COMO OS GRÃOS SÃO ADOÇADOS NO PÉ, NÃO É NECESSÁRIO COLOCAR AÇÚCAR OU ADOÇANTE, OU SEJA, MUITO MENOS CALORIAS!

INCLUSIVE, O AÇÚCAR É O GRANDE VILÃO DA SAÚDE. DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, O CONSUMO MÉDIO NÃO DEVE PASSAR DE 10% DO CONSUMO CALÓRICO DIÁRIO. OS PERIGOS DESSE EXCESSO TÊM LIGAÇÃO DIRETA COM MUITAS DOENÇAS, ALÉM DE CONTRIBUÍREM PARA A OBESIDADE. VIU COMO A IDEIA DE QUE O CAFÉ ENGORDA É ILUSÓRIA?

DESSA FORMA, É IMPORTANTE FICAR ATENTO À COMPANHIA DO SEU CAFEZINHO, POIS DEFINITIVAMENTE NÃO É O CAFÉ QUE ENGORDA, MAS, SIM, OS ACOMPANHAMENTOS DA BEBIDA. EM RECEITAS COM NUTELLA, CHANTILLY OU CHOCOLATE, POR EXEMPLO, O CAFÉ PASSA A CONTAR COM EXCESSO DE CALORIAS. CONTUDO, ISSO NÃO TEM NADA A VER COM OS GRÃOS COLHIDOS NA LAVOURA.

Entenda os efeitos da excesso de açúcar na corpo

POR ISSO, A NUTRICIONISTA CARLA DANIELLA É ENFÁTICA AO DESCARTAR A IDEIA DE QUE CAFÉ ENGORDA: “O CAFÉ PURO É DE BAIXÍSSIMA CALORIA, PRATICAMENTE IRRELEVANTE, MAS O QUE PODE TORNÁ-LO CALÓRICO É A ADIÇÃO DE AÇÚCAR, MEL E CHANTILLY”.

NO CASO DOS CAFÉS ESPECIAIS ACIMA DE 84 PONTOS, A GRANDE VANTAGEM É A CONCENTRAÇÃO 50% MENOR DE CAFEÍNA. ASSIM, O CONSUMO DOS GRÃOS 100% ARÁBICA TEM EQUILÍBRIO E AÇÃO ENERGÉTICA NO CORPO. ENTÃO, FALAR QUE CAFÉ ENGORDA É UMA SAÍDA DE QUEM QUER BOICOTAR O PRÓPRIO PROJETO DE EMAGRECIMENTO.



PORTANTO, A IDEIA DE QUE O CAFÉ ESPRESSO ENGORDA OU TRAZ MALEFÍCIOS AO CORPO NÃO É REAL. PARA QUEM ESTÁ EM BUSCA DE FOCO, O “SHOT” DE CAFÉ ESPRESSO SEM AÇÚCAR É UM INCENTIVO ENERGÉTICO, JÁ QUE AS CONTRIBUIÇÕES TERMOGÊNICAS DELE AGEM DIRETAMENTE NO ACELERAMENTO DO METABOLISMO E CONVIDAM PARA EXPERIÊNCIAS SENSORIAIS.

ENTÃO, ACREDITE QUE DÁ PARA TOMAR O CAFÉ PRETO SEM AÇÚCAR SEM AMEAÇAR UMA CARETA. NA MAIORIA DAS VEZES, ESSE GOSTO SE DEVE À QUEIMA DOS GRÃOS E À NECESSIDADE DA INDÚSTRIA DE ESCONDER OS GRÃOS VERDES, PASSADOS E QUEIMADOS. AO CONTRÁRIO DO QUE OCORRE COM O CAFÉ TRADICIONAL, COM A BEBIDA ESPECIAL, NÃO HÁ EXCESSO DE TORRA E NEM A NECESSIDADE DE DEFEITOS. JÁ QUE A IDEIA É POTENCIALIZAR AS QUALIDADES.





O consumo dos grãos
100% arábica
tem equilíbrio
e ação energética no corpo.

36

*O CAFÉ PURO É DE BAIXÍSSIMA
CALORIA, PRATICAMENTE
IRRELEVANTE, MAS O QUE PODE
TORNÁ-LO CALÓRICO É A ADIÇÃO
DE AÇÚCAR, MEL E CHANTILLY.*

99



**CAFÉ ESPRESSO SEM
AÇÚCAR É UM INCENTIVO
ENERGÉTICO.**

Melhor desempenho na prática de exercícios

APROVEITANDO A DEIXA DA PERDA DE PESO, ENTRE OS BENEFÍCIOS DO CAFÉ TAMBÉM SE APLICAM À ROTINA DE EXERCÍCIOS. A CAFEÍNA POSSUI UMA AÇÃO ESTIMULANTE AOS MÚSCULOS DURANTE ESSAS ATIVIDADES, TORNANDO A GORDURA UMA DAS PRINCIPAIS FONTES DE ENERGIA EM VEZ DOS AÇÚCARES DE CARBOIDRATOS.

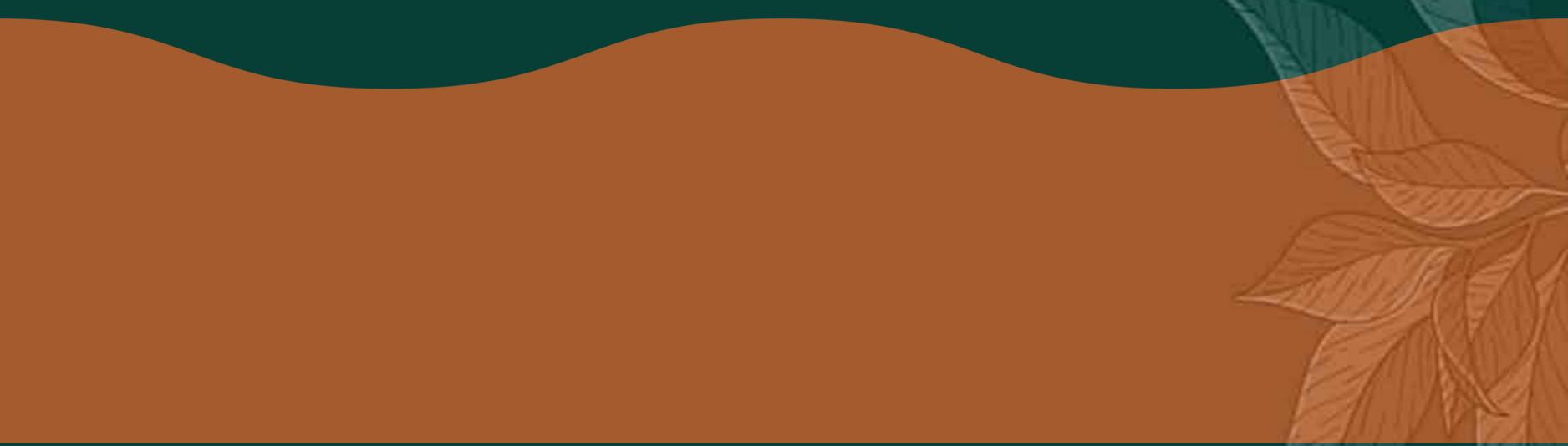
O CANSAÇO É UM GRANDE INIMIGO DA PRODUTIVIDADE E DA CONCENTRAÇÃO AO LONGO DO DIA. POR ISSO, A BEBIDA AJUDA NO NOSSO ESTADO DE ALERTA, PERCEPÇÃO E ATENÇÃO, AJUDANDO-O A SE APERFEIÇOAR, PRINCIPALMENTE DEVIDO À PRESENÇA DE CAFEÍNA E COMPOSTOS BIOATIVOS.

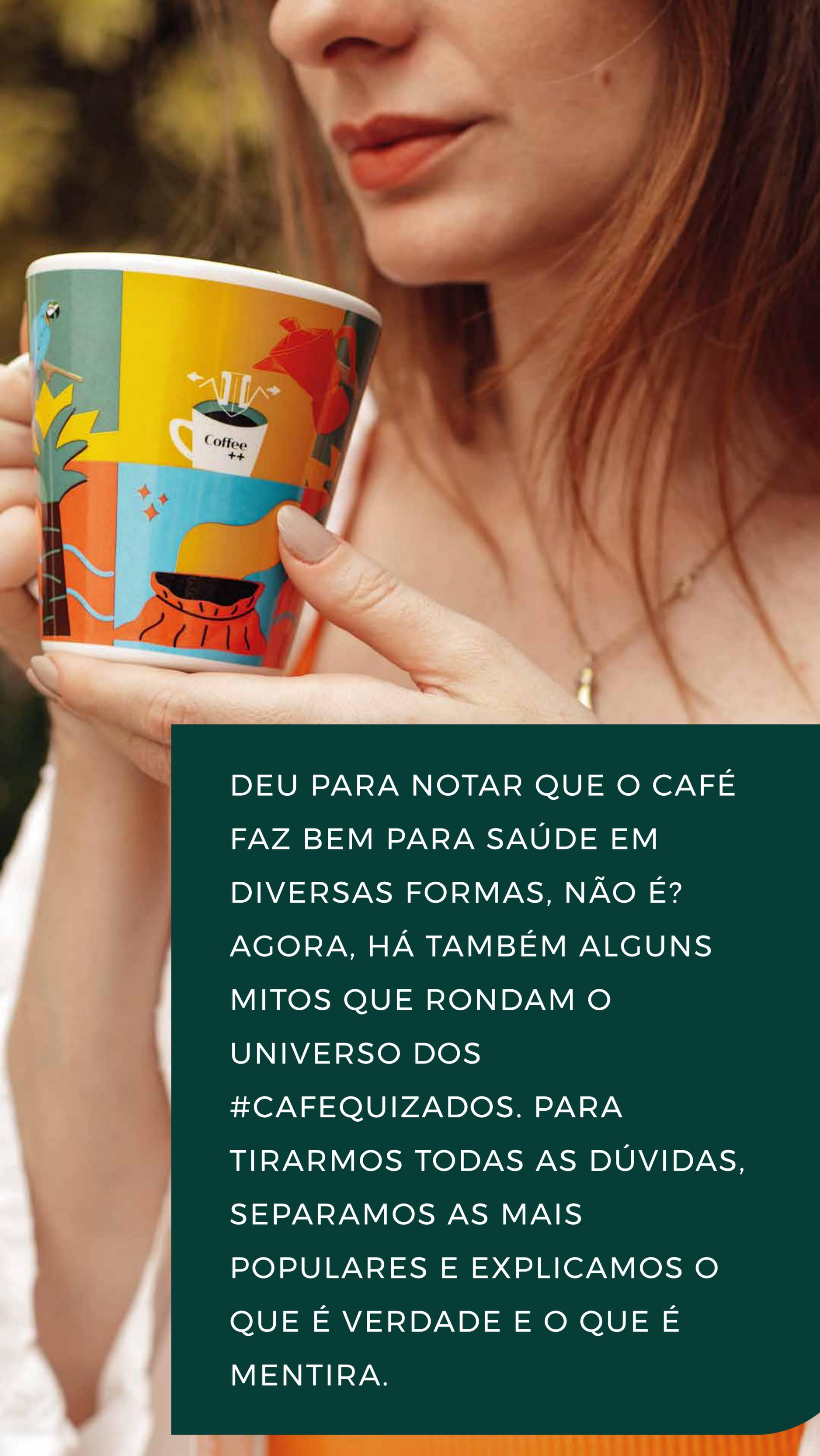
A BEBIDA TE AJUDA A GANHAR MAIS ENERGIA, AUMENTANDO OS HORMÔNIOS QUE ATIVAM OS NEURÔNIOS. O RECOMENDADO É QUE SEJA INGERIDO CERCA DE 75 MG DE CAFÉ PARA QUE ESSE EFEITO SEJA ALCANÇADO. EM OUTRAS PALAVRAS, UMA XÍCARA DE CAFÉ EXPRESSO É SUFICIENTE PARA ESSE EFEITO.



03

As 8 verdades
(e mentiras)
do café!





DEU PARA NOTAR QUE O CAFÉ FAZ BEM PARA SAÚDE EM DIVERSAS FORMAS, NÃO É? AGORA, HÁ TAMBÉM ALGUNS MITOS QUE RONDAM O UNIVERSO DOS #CAFEQUIZADOS. PARA TIRARMOS TODAS AS DÚVIDAS, SEPARAMOS AS MAIS POPULARES E EXPLICAMOS O QUE É VERDADE E O QUE É MENTIRA.



O EXCESSO DE CAFÉ DEVE SER EVITADO?

verdade!

COMO VIMOS, O CAFÉ FAZ BEM PARA SAÚDE E POSSUI VÁRIOS BENEFÍCIOS. MESMO COM ESSE FATO, ELE AINDA PRECISA SER EVITADO POR QUEM SOFRE DE PRESSÃO ALTA, PROBLEMAS CARDÍACOS, INSÔNIA, ANSIEDADE E GASTRITE. CASO NÃO QUEIRA DEIXAR A BEBIDA DE LADO, O RECOMENDADO É CONSULTAR UM MÉDICO PARA DESCOBRIR POSSÍVEIS ALTERNATIVAS.





DORES DE CABEÇA

mito!

UM DOS MITOS MAIS CONHECIDOS É O CAFÉ CAUSAR DORES DE CABEÇA. SE NÃO BEBÊ-LO EXCESSIVAMENTE, ESSE TIPO DE MALEFÍCIO NÃO SERÁ COMUM. O MESMO VALE PARA O PREJUÍZO AOS DENTES. O QUE FAZ MAL É A ESCOVAÇÃO RUIM E OS POSSÍVEIS DESCUIDOS COM A SAÚDE BUCAL.





CAFÉ AJUDA NA CONCENTRAÇÃO

verdade!

O CAFÉ TEM UM GRANDE BENEFÍCIO PARA A CONCENTRAÇÃO E FOCO. ISSO, TEM EFEITO ESTIMULANTE E, POR ISSO, GERA MUITA ENERGIA. ASSIM, MUITO INDICADO PARA QUEM PRECISA SER ATIVO POR LONGAS PERÍODOS. ALÉM DISSO, O CAFÉ QUANDO CONSUMIDO DE FORMA EQUILIBRADA AJUDA A CONTROLAR OS NÍVEIS DE DIABETES TIPO 2.



CAFÉ CAUSA DEPRESSÃO

mito!

SEGUNDO O MÉDICO E PESQUISADOR DARCY RIBEIRO, O CAFÉ NA VERDADE COMBATE A DEPRESSÃO. OS DADOS DA PESQUISA MOSTRAM QUE AS PESSOAS QUE TOMARAM, FREQUENTEMENTE, QUATRO XÍCARAS DE CAFÉ POR DIA, TIVERAM MENOS TENDÊNCIA DEPRESSIVA. O COMPARATIVO FORAM PESSOAS QUE INGERIRAM MENOS CAFÉ.



CAFÉ FAZ BEM AO CORAÇÃO

verdade!

SEGUNDO AS PESQUISAS INICIADAS EM 2009 NA UNIDADE CAFÉ E CORAÇÃO (LOCALIZADA DENTRO DO INSTITUTO DO CORAÇÃO, EM SÃO PAULO), NÃO EXISTEM CONTRAINDICAÇÕES PARA O CONSUMO DE CAFÉ. O LEVANTAMENTO FOI REALIZADO SIMULTANEAMENTE EM MAIS DE 100 PESSOAS QUE TOMAVAM CAFÉ NA UNIDADE.





CAFÉ

ATRAPALHA SORRISOS

mito!

O CAFEZINHO NOSSO DE CADA DIA TEM AÇÃO DIRETA NO BEM-ESTAR. TANTO QUE BASTA PENSAR NA SUA PAUSA PARA O CAFÉ E A SENSACÃO QUE ISSO TE PROPORCIONA.

PORTANTO, COMEÇAR O ANO COM O BRINDE CAFÉ, EM UMA TAÇA BONITA E COM O DRIP COFFEE PODE SER UM ÓTIMO MOTIVO PARA BOAS ENERGIAS.

EM OUTRAS PALAVRAS, A BEBIDA É FONTE DE ALÍVIO DE ESTRESSE E AJUDA NO EQUILÍBRIO DO HUMOR. TANTO QUE, DE ACORDO COM PESQUISAS DO INSTITUTO DE TECNOLOGIA DE MASSACHUSETTS (MIT), A PAUSA PARA O CAFEZINHO AUMENTA EM 8% A PRODUTIVIDADE.





CAFÉ
REJUVENESCE

verdade!

TANTO QUE, GRANDES MARCAS DO SETOR DE COSMÉTICOS JÁ TROUXERAM O PODER DOS GRÃOS DE CAFÉ. AS EMPRESAS, COMO NATURA E AVON, USARAM TODO O PODER ANTIOXIDANTE DO CAFÉ VERDE PARA POTENCIALIZAR O PODER DOS PRODUTOS.

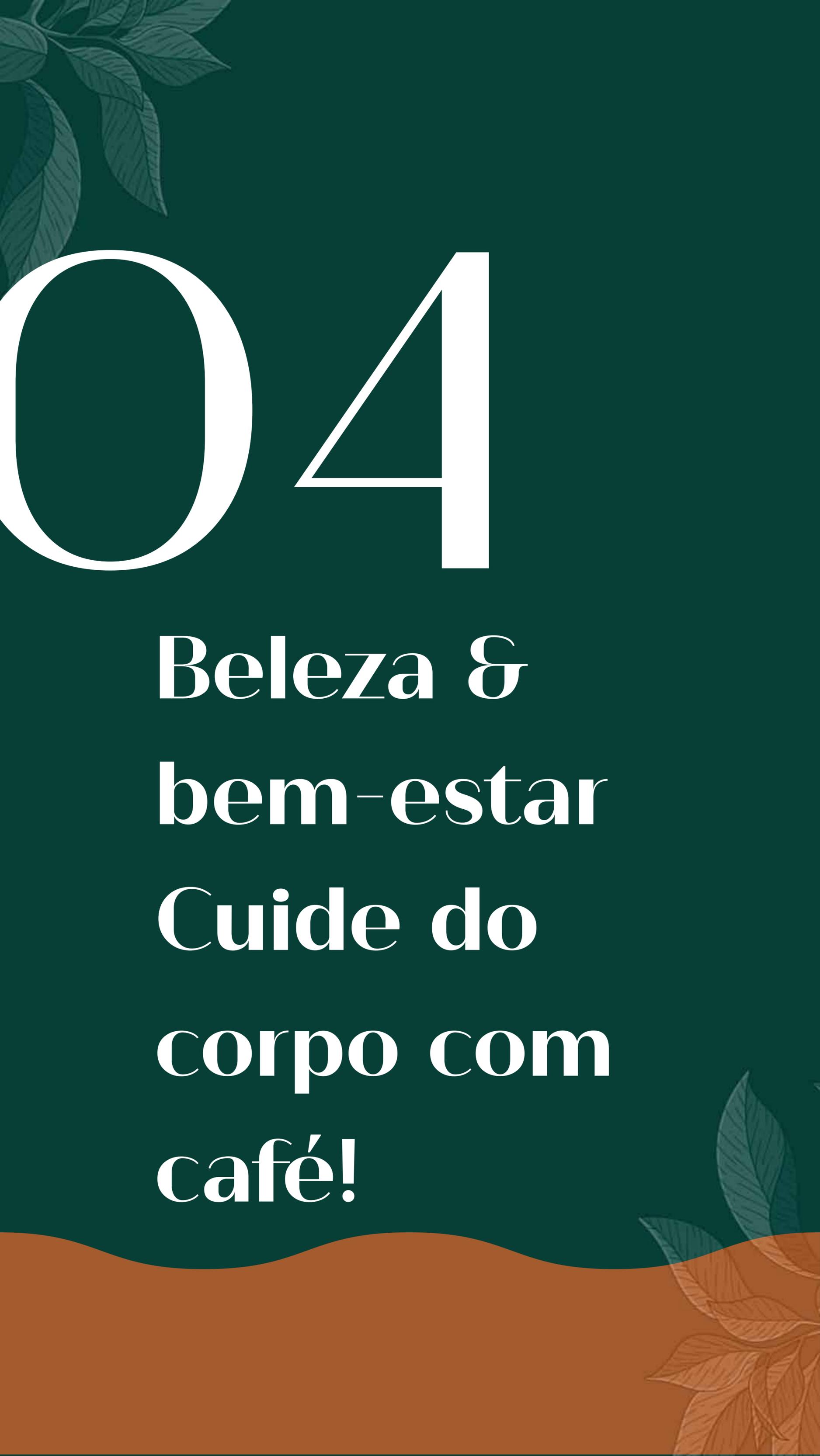




CAFÉ ATRAPALHA A DIGESTÃO *mito!*

VOCÊ NÃO ABRE MÃO DE UM
CAFEZINHO DEPOIS DO ALMOÇO?
PODE FICAR TRANQUILO! JÁ QUE
DE ACORDO COM O MÉDICO E
PESQUISADOR DARCY LIMA, O
CAFÉ É RESPONSÁVEL POR
ESTIMULAR O INTESTINO.
ALÉM DISSO, É UM ÓTIMO
REMÉDIO PARA CURAR A
PREGUIÇA DEPOIS DO ALMOÇO.





04

Beleza &
bem-estar
Cuide do
corpo com
café!



O CAFEZINHO FICA ATÉ
MAIS GOSTOSO COM ESSE
TANTO DE JUSTIFICATIVA
BOA, NÉ? ALÉM DISSO, EM
RELAÇÃO AOS BENEFÍCIOS
DO CAFÉ, É IMPORTANTE
DESTACAR AQUELES
LIGADOS À AÇÃO NA PELE.





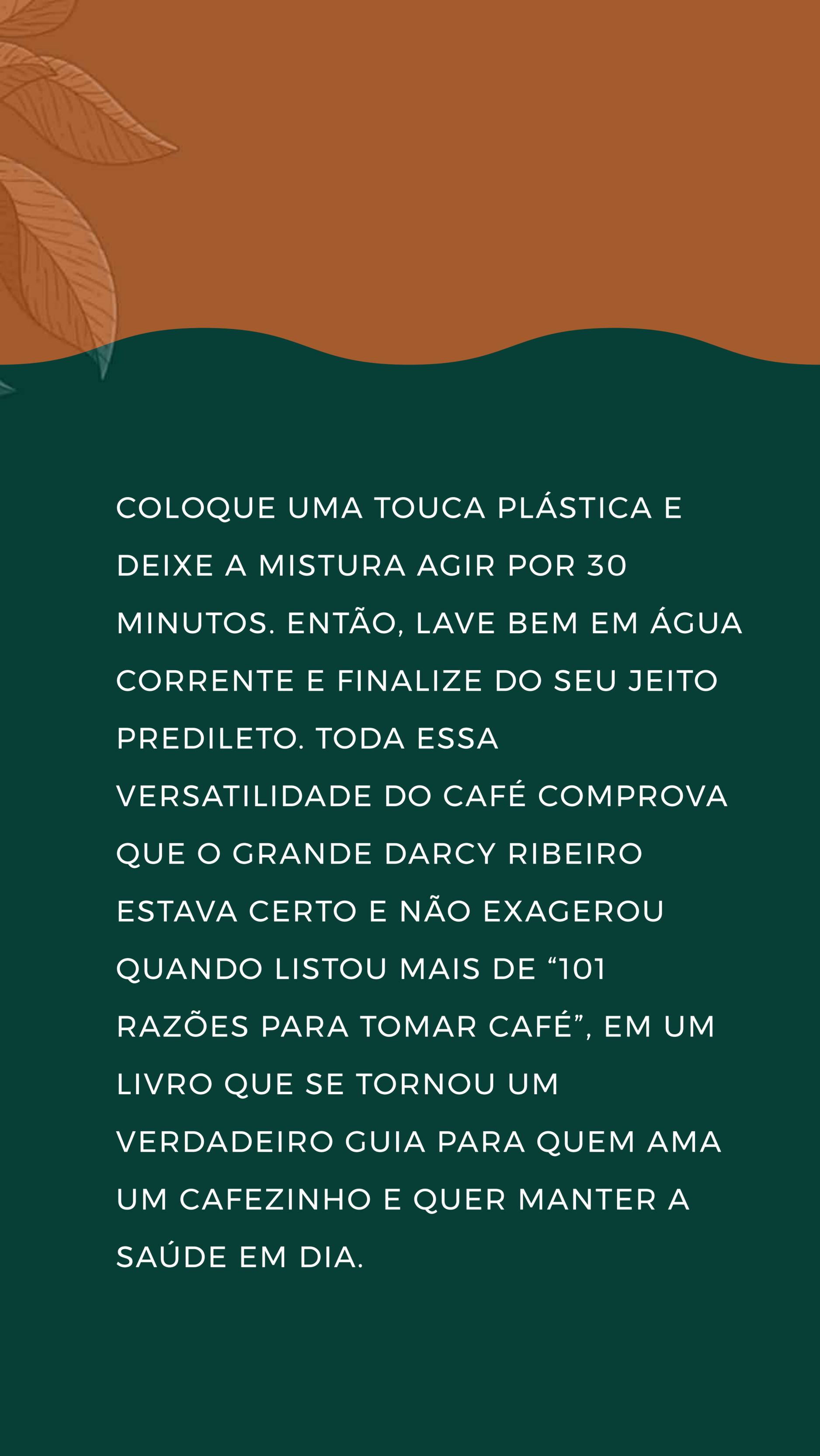
POR EXEMPLO, O REJUVENESCIMENTO É UM DOS APONTAMENTOS DEFENDIDOS PELO MÉDICO DARCY RIBEIRO PARA ENDOSSAR O CONSUMO DE CAFÉ. POR ISSO, MUITAS PESSOAS DEFENDEM OS BENEFÍCIOS DA CAFEÍNA PARA A PELE.

UM ÓTIMO EXEMPLO DESSA REALIDADE É A MÁSCARA FACIAL COM BORRA DE CAFÉ, QUE É IDEAL PARA OS AMANTES DOS PROCESSOS DE SKINCARE. ALIÁS, VOCÊ SABIA QUE O CAFÉ TAMBÉM PODE SER USADO PARA DEIXAR O SEU CABELO MAIS BONITO? OLHA AÍ MAIS UM DOS BENEFÍCIOS DA CAFEÍNA!

Hidratação capilar à base de café

A HIDRATAÇÃO À BASE DE CAFÉ JÁ DEIXOU MUITA “DIGITAL INFLUENCER” CACHEADA APAIXONADA E FEZ ALGUMAS MARCAS DA INDÚSTRIA DE COSMÉTICOS REALIZAREM EXPERIMENTOS. TRATA-SE DE UMA RECUPERAÇÃO PARA OS FIOS CRESPOS E CACHEADOS, E MAIS UM DOS BENEFÍCIOS DA CAFEÍNA.

O PREPARO É BEM SIMPLES E VOCÊ PRECISA DE POUCOS MINUTOS PARA CRIAR A MISTURA. EM RELAÇÃO AOS INGREDIENTES, A QUANTIDADE É SIMPLES: 2 COLHERES DE CREME HIDRATANTE, AZEITE E CAFÉ. MISTURE TODOS EM UM RECIPIENTE, LAVE BEM OS FIOS E, EM SEGUIDA, APLIQUE A MÁSCARA, SELANDO CADA MECHA.

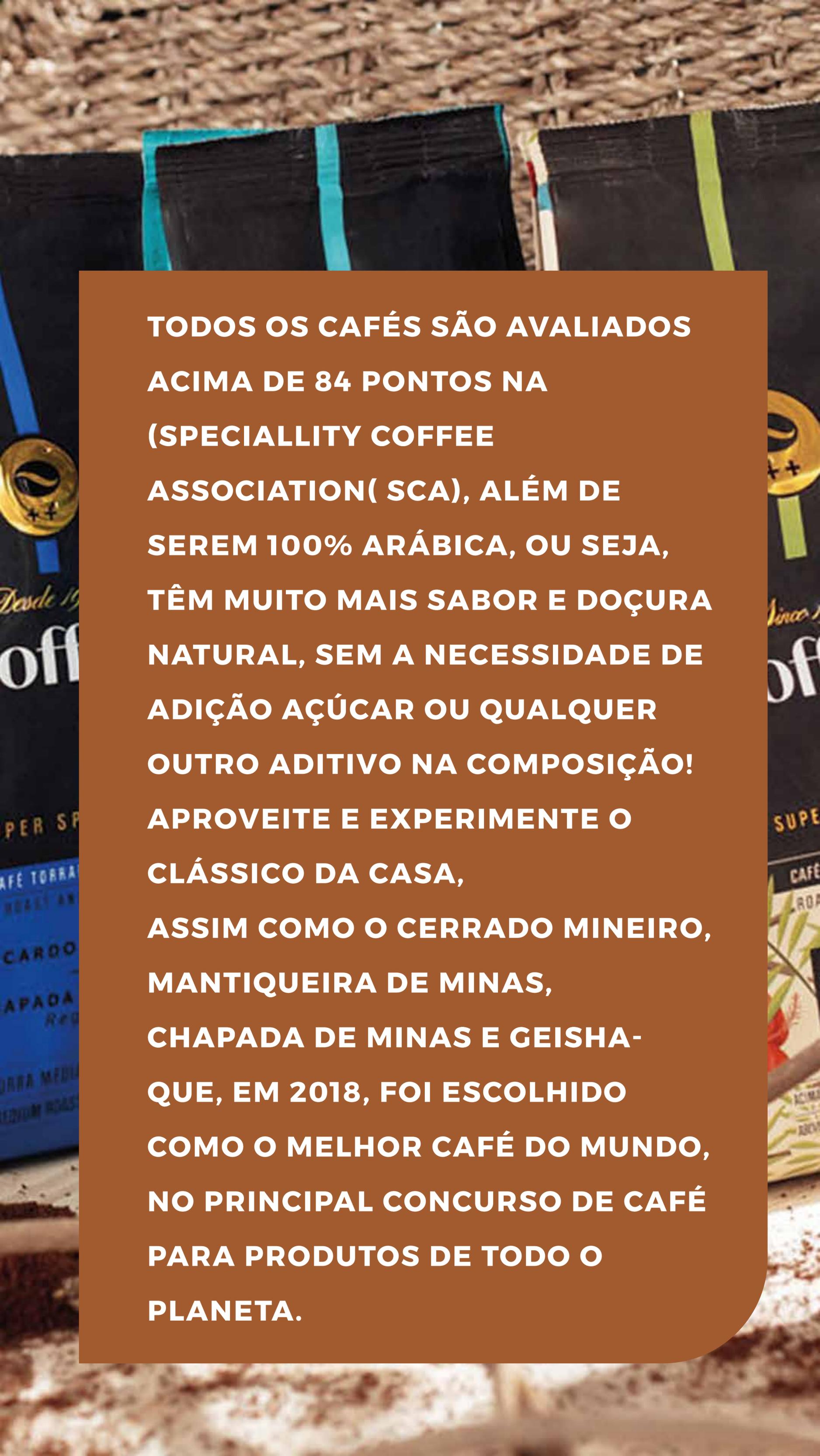


COLOQUE UMA TOUCA PLÁSTICA E DEIXE A MISTURA AGIR POR 30 MINUTOS. ENTÃO, LAVE BEM EM ÁGUA CORRENTE E FINALIZE DO SEU JEITO PREDILETO. TODA ESSA VERSATILIDADE DO CAFÉ COMPROVA QUE O GRANDE DARCY RIBEIRO ESTAVA CERTO E NÃO EXAGEROU QUANDO LISTOU MAIS DE “101 RAZÕES PARA TOMAR CAFÉ”, EM UM LIVRO QUE SE TORNOU UM VERDADEIRO GUIA PARA QUEM AMA UM CAFEZINHO E QUER MANTER A SAÚDE EM DIA.

Os cafés especiais da Coffee ++



AGORA QUE VOCÊ SABE QUE O CAFÉ FAZ BEM PARA SAÚDE, QUE TAL CONHECER OS PRODUTOS DA COFFEE ++? AQUI, HÁ CAFÉS ESPECIAIS QUE SÃO FEITOS POR QUEM NASCEU DEBAIXO DO PÉ DE CAFÉ DISPONÍVEIS EM DIFERENTES FORMATOS: EM GRÃOS, MOÍDO, CÁPSULA E DRIP COFFEE.

The background features several coffee bags and medals. On the left, a blue bag with a gold medal is visible, with text including "Desde 19", "off", "PER SP", "CAFÉ TORRA", "CARGO", "APADA", "TORRA MEDIA", and "MEDIUM ROAST". On the right, a black bag with a gold medal is visible, with text including "of", "SUPE", "CAFÉ", "ROA", and "ACIMA". The medals are gold with a coffee bean logo and two stars. The text is overlaid on a brown, rounded rectangular background.

TODOS OS CAFÉS SÃO AVALIADOS ACIMA DE 84 PONTOS NA (SPECIALITY COFFEE ASSOCIATION(SCA), ALÉM DE SEREM 100% ARÁBICA, OU SEJA, TÊM MUITO MAIS SABOR E DOÇURA NATURAL, SEM A NECESSIDADE DE ADIÇÃO AÇÚCAR OU QUALQUER OUTRO ADITIVO NA COMPOSIÇÃO! APROVEITE E EXPERIMENTE O CLÁSSICO DA CASA, ASSIM COMO O CERRADO MINEIRO, MANTIQUEIRA DE MINAS, CHAPADA DE MINAS E GEISHA-QUE, EM 2018, FOI ESCOLHIDO COMO O MELHOR CAFÉ DO MUNDO, NO PRINCIPAL CONCURSO DE CAFÉ PARA PRODUTOS DE TODO O PLANETA.

Produção:



FERNANDA MARTINS

redação | Coffee++



BRUNO ARCANJO

revisão | Coffee++



FRANCIS JÚNIOR

design | Coffee++