

*12 января  
С Днём Горячего чая!  
Поздравляем!*



День **горячего чая празднуется 12 января**. Праздник отмечает богатую культуру и историю, разнообразные виды, пользу для здоровья и успокаивающие качества чая и призывает «любителей чая поднять свои чашки в честь любимого напитка».

### **Как отпраздновать День горячего чая**

- Выпейте чашку чая и опубликуйте эстетически приятную фотографию в социальных сетях.
- Существует около 1500 сортов чая. Используйте этот день, чтобы попробовать новый вкус. Посещение дегустации чая - отличный способ познакомиться с неизвестными чаями.
- Пригласите друзей или родственников на чашечку горячего чая. Выпить вместе чай - отличный способ для людей соединиться. Ничто так не показывает дружбу, как общение за горячим чаем и общение.

### **Интересные факты**

- По данным чайной ассоциации, чай является вторым наиболее употребляемым напитком на земле после воды и его можно найти почти в 80% американских семей. Ассоциация заявляет, что Россия, Пакистан и США являются первой тройкой по величине импорта чая в мире.
- В чае меньше кофеина, чем в кофе. Виды, которые содержат кофеин, обычно содержат примерно на 50%

меньше кофеина, чем в кофе. Это означает, что вы можете пить его, не влияя на вашу нервную систему.

- Исследования показывают корреляцию между чаем и здоровьем сердца. Недавнее исследование показало, что люди, пьющие чай, имеют на 20% меньше шансов получить инсульт или инфаркт, чем те, кто этого не делает.
- Чай может помочь с потерей веса, особенно в сочетании с хорошо сбалансированной диетой и физическими упражнениями. Чай, как правило, не содержит калорий, он может дать вам энергию и заставить ваш организм сжигать больше калорий в течение дня.
- Чай усилитель иммунной системы. Исследования показывают, что чай помогает иммунным клеткам быстрее достигать своих целей.