

¿No te puedes controlar con el chocolate? ¡Bien!

¿Te gusta comer chocolate? ¡Resulta difícil resistirse a su sabor!

Pues parece que tenemos suerte y por fin nos empiezan a contar lo que hace tanto tiempo queríamos oír:

Un par de sorprendentes estudios, realizados por la Universidad de Granada y la Universidad de California respectivamente, por fin rompen el mito: ¡Comer chocolate no engorda! Es más, **las personas que consumen chocolate en cantidades razonables acumulan menos grasa en su Cuerpo**

¡No puedes atiborrarte!

Pero comer un trocito cada día o disfrutar de una tacita de chocolate caliente te sentará muy bien, y mucho mejor si se trata de chocolate negro. **Aunque estés a dieta no tienes por qué quedarte con las ganas de concederte un poquito de este goloso placer.**

El irresistible sabor del chocolate puede ser razón suficiente para disfrutarlo... pero vamos a contarte algunas más:

• El chocolate es bueno en general para tu salud

¡Una caja de sorpresas llena de propiedades!:

- **Frena el envejecimiento:** los polifenoles, poderosos antioxidantes del cacao, rejuvenecen las células y previenen enfermedades.
- **Si estás acatarrada**, un trozo de chocolate negro te aliviará. La teobromina presente en el chocolate es un poderoso antitusígeno. Y además calma la garganta.
- Gracias a su contenido en magnesio, el chocolate **combate las contracciones musculares y mitiga los dolores premenstruales.**
- El chocolate proviene de la naturaleza y **está lleno de saludables minerales.** Una barrita de chocolate negro te aporta cantidades saludables de cobre, calcio, hierro y potasio. ¡El chocolate te ayuda a sentirte fuerte y sana!
- Es un **protector del sistema cardiovascular** porque contiene antioxidantes y antiinflamatorios.

• **El chocolate es bueno para tu estado de ánimo.** ¿A veces un trocito de chocolate te ha ayudado a sentirte mejor? Si quieres saber por qué, te lo explicamos:

- **Disminuye el nivel de estrés y aumenta la sensación de bienestar.** La feniletilamina del cacao consigue que tu cerebro libere endorfinas, mejorando tu estado de ánimo y evitando los cambios bruscos de humor.
- **El simple placer de degustar un buen chocolate intensifica nuestra sensualidad.** ¿Por qué crees que los hombres nos regalan bombones? ¿Lo pensarán o será puro instinto?

- ¿Pero de verdad **nos ayuda cuando estamos “de bajón”**? El chocolate nos induce a segregar una hormona más, el triptófano, que nos aporta tranquilidad y felicidad. Parece que las penas, con chocolate, pesan menos...

El chocolate también es bueno si lo usas sobre tu piel. **Es exfoliante e hidratante** y cada vez están más de moda las terapias que utilizan masajes y mascarillas con chocolate para el tratamiento de la celulitis, la sequedad y las manchas de la piel. ¿Entiendes ahora por qué a las mujeres nos gusta tanto el chocolate? No es sólo que esté muy rico, ¡es que nos sienta genial!

Siempre que puedas **elige el chocolate más puro**. Cuanto menos azúcar y leche hay en el chocolate más beneficios nos aporta. Quizás seas muy golosa y lo prefieras muy dulce, pero recuerda que **el chocolate negro es mucho más natural y saludable**.

Como ves, comer chocolate a diario es una buena idea que te aportará muchos beneficios. Aun así, te enfrentas a un reto importante: **la clave para aprovechar todas sus virtudes está en la cantidad**.

¿Serás capaz de comer tan sólo dos o tres onzas cada día?

Comete un trocito diariamente y te sentirás mucho mejor, en todos los aspectos.



CHOCO GOURMET
LA CASA DEL CHOCOLATE