


14 kwietnia - DZIEŃ CZEKOLADY

Wpisany przez Agnieszka Adamczak
środa, 20 kwietnia 2016 06:23

14 kwietnia obchodziliŃmy DzieŃ Czekolady. To jeden z najpiŃkniejszych dni w roku. Czekolada ma wŃaŃciwoŃci relaksujŃce, uspokajajŃce, ale jest rŃnieŃ doskonaŃym ŃrŃem energii. Zawiera witaminy: A, B1, B2, B3, E i PP oraz...15_16/04_14_1{/gallery}</p><p>substancje dziaŃajŃce stymulujŃco takie jak teobromina, czy kofeina. Ta druga oczyszcza skŃ z toksyn, dziaŃa wyszczuplajŃco i antycellulitowo, a takŃe przyspiesza zmniejszanie obrŃkŃ. DuŃa zawartoŃŃ magnezu, szczegŃnie w gorzkiej czekoladzie, uŃatwia wchŃanianie wapnia, oraz przeciwdziaŃa stresom, a Ńelazo, cynk i wapŃ przyspieszajŃ krŃŃenie krwi w organizmie. Czekolada zawiera takŃe flawonoidy, ktŃe opŃniajŃ procesy starzenia i neutralizujŃ dziaŃanie wolnych rodnikŃ. PodnoszŃ teŃ odpornoŃŃ organizmu, uelastyczniajŃ Ńciany tŃtnic, zapobiegajŃ zmianom miaŃdŃycowym, rozkurczajŃ naczynia uŃatwiajŃc przepŃyw krwi. Wystarczy zjedzenie kilku kostek ciemnej czekolady dziennie, by choŃ w pewnym stopniu ochroniŃ skŃ przed promieniami ultrafioletowymi zawartymi w Ńwietle sŃonecznym. Czekolada wzmacnia nasze serce i ukŃad krwionoŃny, dziaŃa przeciwzakrzepowo, zmniejsza ryzyko zawaŃu serca, chorŃ nowotworowych oraz pobudza pracŃ nerek.

JedzŃc czekoladŃ czujemy siŃ po prostu szczŃŃliwi!!!</p><p>Przedstawicielki SamorzŃdu Uczniowskiego Gimnazjum i SzkoŃy Zawodowej czŃstowaŃy uczniŃ i pracownikŃ naszego OŃrodka czekoladŃ oraz sprzedawaŃy sŃodkoŃci. Zdobyte pieniŃdze zostaŃy przeznaczone na dziaŃalnoŃŃ SU. DziŃkujemy za zaangaŃowanie siŃ w akcjŃ.</p><p></p>