

Czekolada zawiera wiele składników odżywczych, które niezwykle pozytywnie wpływają na nasz organizm.

Poprawia nastrój, przyspiesza metabolizm i daje uczucie sytości. Takie właściwości czekolady pomagają przeprowadzić skuteczną kurację odchudzającą bez obniżenia nastroju. Pomocna w tym słodkim odchudzaniu może okazać się czekolada, którą proponują w sklepach sieci Chocolate Company.

Jak pokazują badania, najlepsza porcja czekolady to około 7,5g dziennie, czyli 2-3 kostki czekolady ciemnej, a więc takiej, która zawiera co najmniej 60 proc. kakao. Czekolada ma również stosunkowo niski indeks glikemiczny. To oznacza, że po jej zjedzeniu poziom glukozy wzrasta powoli, a nie gwałtownie, jak po niektórych potrawach czy napojach bogatych w łatwo przyswajalne węglowodany.

Agata Ziemnicka, współautorka programu TVN Style "Rewolucja na talerzu", psycholog i dietetyk Centrum Psychodietetyki Równowaga radzi, aby osoby, które chcą schudnąć, spożywały codziennie porcję czekolady (2-3 kostki), 20-30 minut przed głównym posiłkiem. Spowoduje to, że do posiłku usiadziemy z pewnym uczuciem sytości i zjemy mniej. Zawarte w czekoladzie kakao zahamuje apetyt i pobudzi nasz metabolizm oraz przygotowuje organizm do trawienia posiłku. Oczywiście, jeżeli rzeczywiście chcemy schudnąć, codziennemu jedzeniu czekolady powinna towarzyszyć zbilansowana dieta, opierająca się na 5 posiłkach dziennie. Śniadanie powinno zawierać produkty z pełnego ziarna, owoce, nabiał; obiad - zbilansowany zestaw, składający się z białka, warzyw i produktów z pełnego ziarna; kolacja musi być lekka. Do tego dwie tzw. przegryzki dziennie.

Czy odchudzająca czekolada Chocolate Company ma w sobie jakieś specjalne składniki? Jak przekonuje Tomasz Dembiński sweet CEO, nie została ona przyuprawina żadnym cudownym składnikiem, który w mgnieniu oka zmniejszy naszą wagę.

"Czekolady, które razem z dietetykiem wybraliśmy do programu wspomaganie odchudzania mają kilka bardzo ważnych właściwości. Po pierwsze, cechują się dużą zawartością kakao. To czekolady o zawartości 72 proc., 85 proc. i 99 proc. kakao. Wiadomo, że im większa zawartość kakao, tym wspomaganie metabolizmu jest silniejsze i tym lepsze efekty odchudzające. Dlatego też przygotowaliśmy nasz zestaw tak, by każdy znalazł coś dla siebie" - wyjaśnia Tomasz Dembiński.

Czekolady zostały pozbawione wszelkich dodatków takich jak orzechy czy słodkie posypki, które jak przekonuje Dembiński podnoszą kaloryczność tego słodkiego przysmaku.

"Wiemy, że osoby odchudzające się, bardzo zwracają uwagę na zawartość kaloryczną, dlatego też wybrane przez nas czekolady zawierają raczej chili, imbir czy sól, są wśród nich oczywiście także czekolady bez żadnych dodatków. Po trzecie, kakao, z którego wyrabia się wszystkie wyroby Chocolate Company pochodzi z najlepszych upraw na świecie, dlatego też czekolada jest bardzo wysokiej jakości i jest wyśmienita w smaku" - podkreśla.

"Do wspomaganie diety wystarczy zalecana porcja ciemnej czekolady, ale za to codziennie. Jeżeli uprawiamy sport, np. 3 razy w tygodniu, możemy zwiększyć ilość jędzonej czekolady do 20 g dziennie, ale wtedy rozłóżmy to na co najmniej 2 porcje dziennie, przed dwoma głównymi posiłkami" - radzi Agata Ziemnicka.

"Jedzenie czekolady podczas stosowania diety jest zgodne z moją filozofią odchudzania. W gabinecie radzę pacjentom, aby nie stosowali drakońskich diet, ale aby w jedzeniu znajdowali przyjemność. Jedzenie czekolady taką przyjemność sprawia, niweluje stres, pomaga nam odprężyć się, jednocześnie hamując apetyt. Ciemna czekolada to niemalże magiczny pokarm, który spożywany w umiarkowanych ilościach, daje poczucie szczęścia i jednocześnie przyspiesza metabolizm. Dlatego też jako dietetyk i psycholog zalecam ją wszystkim moim pacjentom" - dodaje Ziemnicka.