

## *Waarde Tip10Prinsessen,*

*Met grote blijdschap komen we jussie mededelen dat ook dit jaar de paashaas opnieuw in het land is. En zoals het echte prinsessen en paashazen behaagd zullen jussie ook dit jaar weer heerlijk kunnen smullen van al dat chocoladelekkers. Maar een echte prinses snoept met mate, dit hebben jussie toch al wel geleerd van jussie Tip10Prinsessenvoorbeelden Gesine en Kristien ☺. De vraag blijft nu echter nog wie onze held zal 'daten', weldra zal ook dit mysterie helderheid verkrijgen. Maar weet echter dat onze held zijn hart al gestolen is (jaja hij had het meer voor filosofische moechimoechies). Maar misschien kunnen wij, echte Tip10Prinsessen, hem tot inkeer brengen, zijn hart veroveren en hem zo uit zijn filosofische hogere sferen terug in de echte wereld brengen. Want weet dat een echte prinses zich niet zomaar gewonnen geeft!! Echt prinsessenpower!!!! Voor de rest hebben voor deze heerlijke chocoladetijden nog enkele gouden prinsessenweetjes :*

### **chocolade heeft een antidepressieve werking!**

*chocolade is een bron van plezier dankzij de endorfines die hij opwekt, substanties die een euforisch effect hebben op een persoon. chocolade wordt dan ook vaak als een 'antidepressivum' bestempeld.*

### chocolade is gezond!

chocolade bevat heel veel voedingsstoffen, zoals ijzer, magnesium en vitamine B6. Bovendien is chocolade rijk aan, kalium, fosfor, koper, vitamine E, plantaardige eiwitten en vezels.

### van chocolade wordt je niet dik!

als je niet heel de dag chocolade eet, zullen een paar stukjes chocolade zeker het verschil niet maken. Ben je op dieet is het verstandiger zwarte chocolade te eten; die meer dan 70% cacao bevat.

### chocolade helpt kanker voorkomen!

chocolade bevat oxidatieremmende stoffen met kankerwerende eigenschappen. uit resultaten van jarenlang onderzoek naar de effecten van chocoladeconsumptie op de mens, blijkt dat cacao bepaalde stoffen bevat die een positieve uitwerking op de gezondheid kunnen hebben. deze natuurlijke, vitamineachtige stoffen spelen door hun anti-oxiderende werking een rol bij de handhaving van het immuunsysteem van het menselijk lichaam. een bijkomende bescherming van het lichaam tegen ondermeer borst- en prostaatkanker, infarcten en embolieën.

*chocolade geeft energie!*

*100 gram chocolade verschaft 480 tot 550 calorieen! dat is evenveel als 2 pakjes friet of 250 gram volkoren brood! een stukje chocolade is dus ideaal na een zware fysieke inspanning!*

*Vele liefdevolle prinsessen kusjes*



*Jullie tip10 Prinsessen voorbeelden*

*Celine en Kristien*