



## Pista 5

O chocolate, se consumido em excesso, pode engordar. Mas moderadamente, ele faz bem à saúde. Substâncias presentes no chocolate liberam endorfina, responsável:

- Pela coloração da pele.
- Pela sensação de prazer.
- Pela boa oxigenação das células.
- Pela formação de músculos.
- Pelo resfriamento do corpo.

Liberamos endorfina também com exercício físico  
procurem a sexta pista

Dica: boxe