

Weniger essen + länger Leben

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:34 Uhr -



Und dann noch ein Tipp gegen das Altern:

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Dinner Canceling die Hormonproduktion ankurbelt. Dieses hat man an Versuchspersonen messen können, die ab 16 Uhr nichts mehr gegessen haben, um den Kühlschrank einen Bogen gemacht haben und nur Wasser oder Kräutertee getrunken haben. Denn unter diesen Bedingungen gerät der Körper in den Unterzucker, und es steigt die Produktion von Wachstumshormonen und Testosteron an, welches wiederum hilft mehr Fett zu verbrennen.