



Snup de slankes rutiner

Kunne du tænke dig at være naturligt slank? Nu kan du tjekke, hvad de, der ser ud til at være slanke fra naturens hånd, egentlig gør. Forskere har spurgt 147 personer, der aldrig har haft vægtproblemer, om deres kost- og motionsvaner. **Det ser ud til, at de heldige kartofler er heldige med vilje.** Du kan se nogle af deres svar på forskernes spørgsmål her ved siden af. De spiser frugt, de elsker kylling og grønsager og lader alkohol og sodavand stå. Samtidig trækker de jævnligt i træningstøjet. **IB**

Kilde: Cornell Food and Brand Lab

Ny intelligent løbegadgets

Denne nye, smarte måler hjælper dig til at forbedre din løbeteknik, korrigere uheldige bevægelser og få en bedre løbeeffektivitet. Den virtuelle coach SHFT indsamler data, mens du løber. På baggrund af en analyse omsættes informationerne til real-time voice coaching, så du kan optimere dit løb og reducere din risiko for skader. **SKF**



QUIZ

Hvem spiser ifølge et nyt studie sundest?

- Dem, der spiser lidt af det hele
- Dem, der holder sig til få forskellige madvarer
- Dem, der spiser fedtfattigt

Svar: Overraskende nok, så viser et nyt studie, at de, der holder sig til færre forskellige fødevarer, generelt spiser sundere end de, der spiser mest varieret. De, der spiser noget af altting, får nemlig gennemsnitligt for meget forarbejdet kød, for meget dessert og for mange sodavand.

Kilde: PLOS ONE