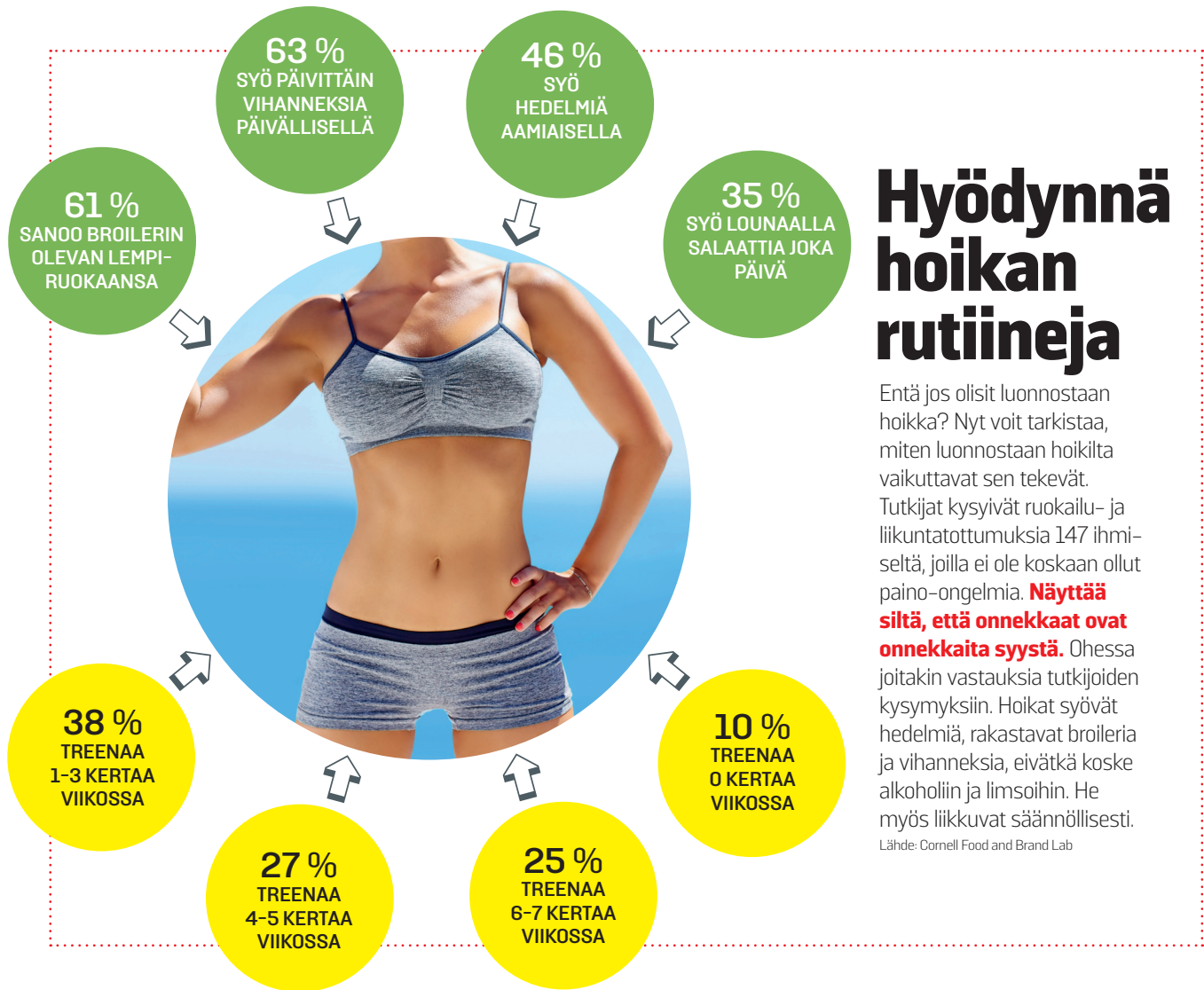


NYT



## Hyödynnä hoikan rutiineja

Entä jos olisit luonnostaan hoikka? Nyt voit tarkistaa, miten luonnostaan hoikilta vaikuttavat sen tekevät. Tutkijat kysyivät ruokailu- ja liikuntatottumuksia 147 ihmiseltä, joilla ei ole koskaan ollut paino-ongelmia. **Näyttää siltä, että onnekkaita ovat onnekkaita syystä.** Ohessa joitakin vastauksia tutkijoiden kysymyksiin. Hoikat syövät hedelmiä, rakastavat broileria ja vihanneksia, eivätkä koske alkoholiin ja limsoihin. He myös liikkuvat säännöllisesti.

Lähde: Cornell Food and Brand Lab

### Fiksu vekotin

Uusi, nokkela mittari auttaa parantamaan juoksutekniikkaa, korjaamaan sopimattomat liikkeet ja löytämään taloudellisen juoksutyylin. Virtuaalivalmentaja SHFT kerää tietoa, kun juokset. Analyysin jälkeen tiedot muunnetaan reaaliaikaiseksi äänivalmennukseksi, jotta voit muokata juoksuasi ja vähentää vammojen riskiä.



8 KUNTO PLUS 2/2016

### VISA

#### Kuka syö tutkimuksen mukaan terveellisimmin?

- Se, joka syö vähän kaikkea
- Se, joka valitsee vain muutaman erilaisen ruoka-aineen
- Se, joka syö vähärasvaista

Vastaus: Yllättävää kyllä, ne, jotka pidättyvät muutamissa erilaisissa ruoka-aineissa, näyttävät syövän terveellisemmin kuin vaihtelevimmin syvät. Vähän kaikkea syövät nauttivat keskimäärin liikaa lihajalosteita, liikaa jälkiruokaa ja liikaa limonadeja.

Lähde: PLOS ONE