



Mye å lære av de slanke

Lyst til å være naturlig slank? Nå kan du sjekke hva de som ser ut som om de er slanke fra naturens side, egentlig gjør. Forskere har kartlagt mat- og treningsvanene til 147 personer som aldri har hatt vektproblemer. **Og det ser ut til at de heldige er det med vilje.** Til venstre ser du noen av svarene på forskernes spørsmål. De slanke spiser frukt, elsker kylling og grønnsaker, og holder seg unna alkohol og brus. Ikke minst tar de jevnlig på seg treningsklærne. **IB**

Kilde: Cornell Food and Brand Lab

Smart løpedings

Denne nye, smarte måleren hjelper deg med å forbedre løpeteknikken, korrigere uhensiktsmessige bevegelser og få bedre løpeeffektivitet. Den samler inn data mens du løper, og på bakgrunn av en analyse omsettes informasjonen til veiledning via en stemme i sanntid, slik at du kan optimere løpingen og redusere skaderisikoen. **SKF**



QUIZ:

Hvem spiser sunnest, ifølge en ny studie?

- De som spiser litt av alt.
- De som holder seg til bare noen få matvarer.
- De som spiser lite fett.

Svar: Overraskende nok viser en ny studie at de som holder seg til færre matvarer, generelt spiser sunnere enn dem som spiser mest variert. De som spiser litt av alt, får nemlig gjennomsnitt-tall for mye bearbejdet kjøtt, for mye dessert og for mye brus. **IB**

Kilde: PLOS ONE