

Свежие исследования о периодическом голодании

2 марта вышла новая работа о периодическом голодании по утреннему типу. Как раз то, что я рекомендовал на стриме. Пусть это будет дополнением к моему посту.

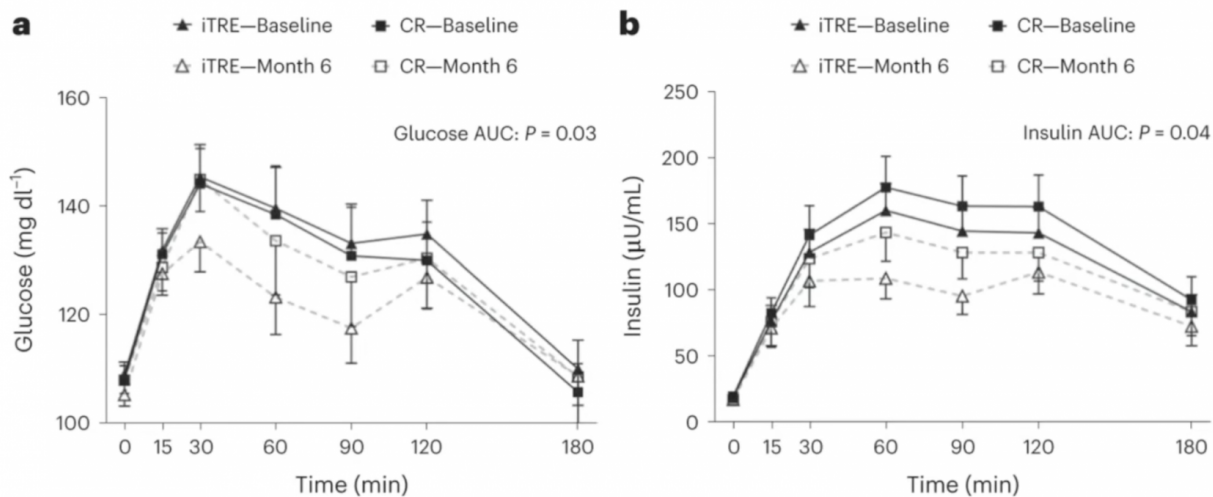
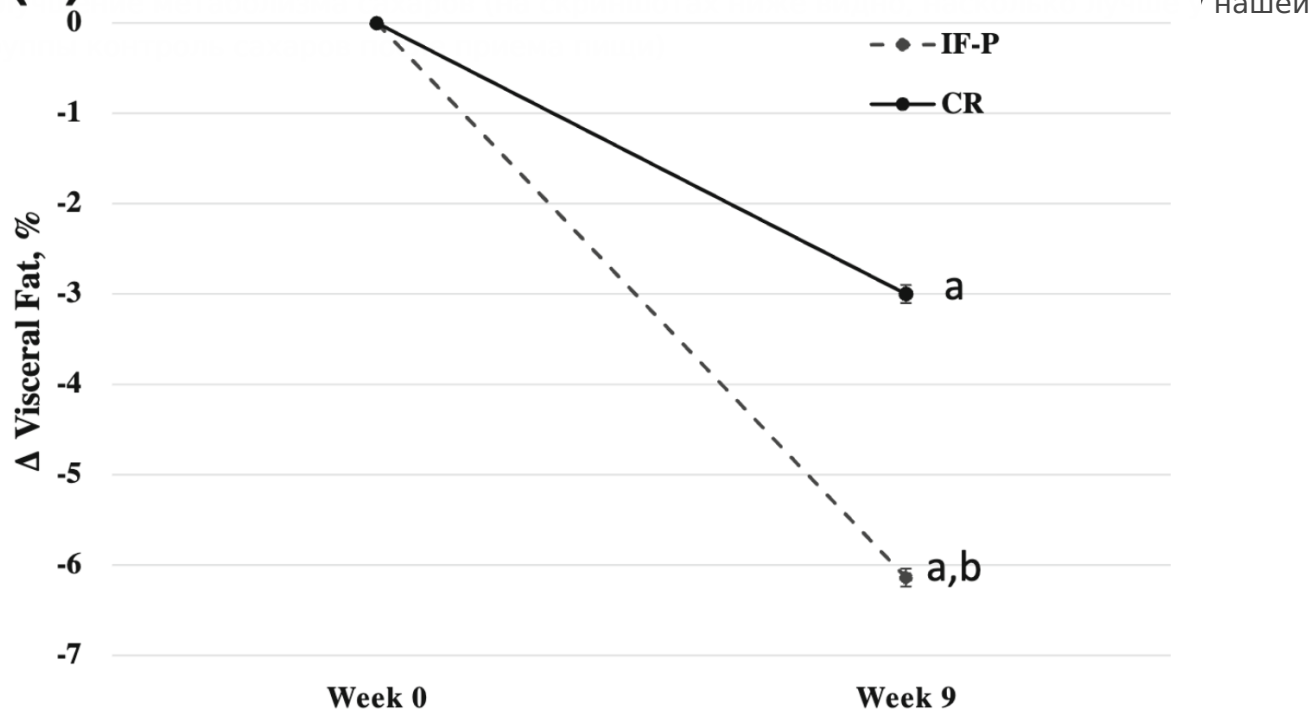
Сама работа: <https://www.nature.com/articles/s41591-023-02287-7>

3 дня в неделю участники в одной из групп придерживались раннего периодического голодания (не кушать вечером).

Работа обнаружила:

-улучшение метаболизма жиров в группе eTRF (снижение триглицеридов в сравнении с

(E)



Минус, которое обнаружило исследование:

-больше людей сливались с протокола (видимо, потому что людям важно есть вечером. Семья, друзья и так далее) Так что всё индивидуально.

Есть ещё одна работа, вышла в прошлом году:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.23660>

В ней я бы хотел обнаружить для вас сильно снижение висцерального жира в сравнении с простым ограничением калорий. (результат на втором скриншоте)
Все уже знают, почему это важно, а если нет, то посмотрите мой стрим про тестостерон, там как раз есть об этом.

Всем чудного времени. Аргументов в пользу ПГ прибавляется с каждым днем всё больше

Автор заметки: Глеб

Revision #1

Created 16 August 2023 13:22:00 by Тимур

Updated 16 August 2023 13:26:10 by Тимур