

Kurzzusammenfassung Radio

Datum: 30.08.2019
Sender: Radio Krone Hit
Sendung: Nachrichten
Uhrzeit: 12:00 Uhr

Schon mal auf Instagram Influencer gesehen, die intervallfasten? Diese Abnehmethode ist tatsächlich effektiv und gesund, das zeigt eine aktuelle Studie der Uni Graz. Die Testpersonen haben dabei abwechselnd einen Tag gar nichts, am nächsten Tag dafür uneingeschränkt gegessen. Nach nur vier Wochen haben die Teilnehmer nicht nur Fett verloren, auch ihre Blutwerte haben sich deutlich verbessert. (O-Ton Ernährungsmediziner Kurt Widhalm)

JETZT NEU !! Bestellen Sie »HIER« Ihren Mitschnitt - jetzt auch als Download - online mit einem Klick.