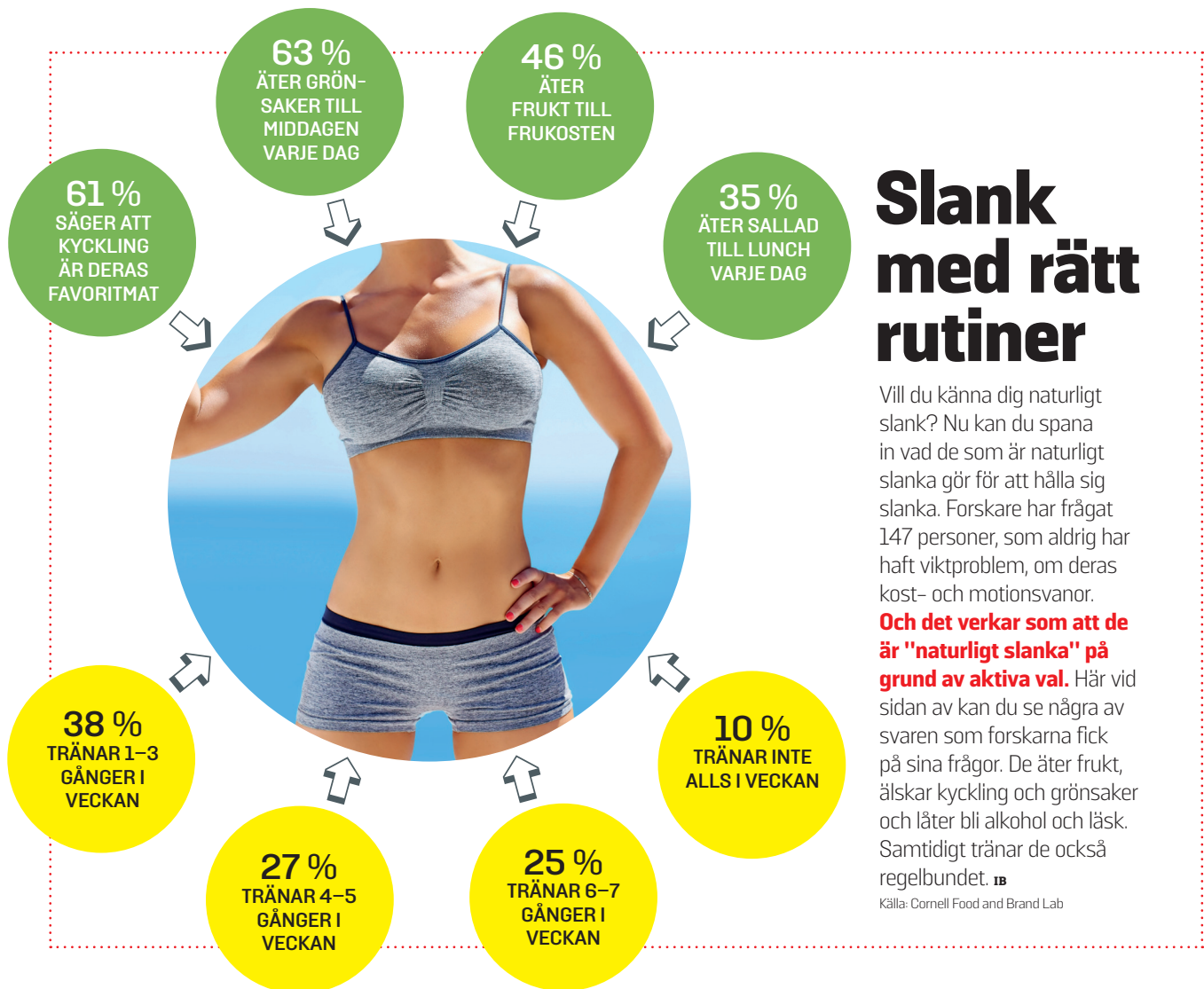


NYTT



Slank med rätt rutiner

Vill du känna dig naturligt slank? Nu kan du spana in vad de som är naturligt slanka gör för att hålla sig slanka. Forskare har frågat 147 personer, som aldrig har haft viktproblem, om deras kost- och motionsvanor.

Och det verkar som att de är "naturligt slanka" på grund av aktiva val. Här vid sidan av kan du se några av svaren som forskarna fick på sina frågor. De äter frukt, älskar kyckling och grönsaker och låter bli alkohol och läsk. Samtidigt tränar de också regelbundet. **IB**

Källa: Cornell Food and Brand Lab

Ny intelligent löparpryl

Den här nya, smarta mätaren hjälper dig att förbättra din löpteknik, korrigerar ineffektiva rörelser och få bättre löpeffektivitet. Den virtuella coachen SHFT samlar in data medan du springer, analyserar denna och omsätter detta till röst-coachning i realtid, så du kan optimera din löpning och minska risken för skador. **SKF**



QUIZ

Vem äter nyttigast enligt en ny studie?

- De som äter lite av allt
- De som undviker vissa matvaror
- De som äter fettsnålt

Svar: Överraskande nog visar en ny studie att de som äter av färre olika matvaror håller sig sundare än den som äter varierat. De som äter varierat får nämligen i sig mer processat kött, mer desserter och mer läsk. **IB**

Källa: PLOS ONE