«Жаворонки» счастливее и стройнее «сов»

Автор: Administrator
11.02.2013 15:22 -



Люди, которые не склонны поздно ложиться и вставать ближе к обеду, ощущают себя счастливее, выглядят здоровее и стройнее тех, кто любит полуночничать.

Исследователи из Университета Рохепмтона в Лондоне обнаружили, что любители посмотреть телевизор поздно ночью чаще пропускают завтрак. Вполне возможно потому, что по вечерам за просмотром кино они перекусывают закусками, а наутро не испытывают сильного голода.

Эксперты опросил 1068 взрослых людей касательно того, когда те предпочитают вставать. Обнаружилось, что те, кто рано встают, ощущают себя более счастливыми, здоровыми и реже испытывают проблемы с весом, чем те, кто всегда просыпает завтрак.

Автор исследования Йорг Хубер отметил, что результат исследования подтвердили гипотезу о том, что существуют совы и жаворонки, и о том, что жаворонки реже страдают ожирением и сталкиваются с меньшим количеством заболеваний.