



Используя результаты новейшей разработки австралийских ученых из Медицинского исследовательского института Гарван, не придется часами потеть в спортзале, наращивая мышечную массу. Зарубежные исследователи под руководством Лоэнны Джей Холт открыли белок, который дает возможность увеличить мышечные показатели без физических тренировок.

Эксперты, проводя опыты на мышах, пришли к выводу: блокирование функции белка Grb10 на стадии внутриутробного развития, приводит к рождению более сильных грызунов. Мышата, у которых еще на этапе внутриутробного развития приостанавливали работу вышеназванного белка, рождались с беспрецедентной для своего вида мышечной массой, рассказывает **the Daily Mail**.

Это открытие может кардинально повлиять на способы лечения болезней, связанных с воспалением мышечной ткани, мышечной дистрофии, а также диабета второго типа. Белок Grb10 напрямую воздействует на рост мышц, при этом не требуется усиливать физическую активность или менять рацион. Интересно, что открытие австралийских исследователей не имеет побочных эффектов. И все же медики настаивают, не нужно вовсе отзывать от физических тренировок. Классические советы по набору веса все также остаются актуальными: силовые упражнения, регулярное питание, нормальный сон и контроль гормонального фона.