# Лучшее время для занятий спортом

Автор: Administrator
18.03.2013 20:20 -

**По заключению экспертов из Университета Глазго, физическими упражнениями лучше заниматься до завтрака.**

По словам специалистов, тренируясь в таком режиме, организм сжигает наибольшее количество жира. Проведенным изысканием доказано, если человек занимается физкультурой перед едой, эффективность упражнений на 33% выше, чем упражнений после принятия пищи. Кроме того, ученые обнаружили: при физических нагрузках натощак снижается риск тромбоза, что обеспечивает человеку защиту от сердечных заболеваний.

Автор исследования **Джейсон Гилл** считает, безусловная польза любых утренних физических упражнений основана на том, что энергию организм берет из жировых запасов.