



Virginiai szakemberek kutatása szerint, ha a fogyókúrázók a napi három főétkezés előtt mindig megisznak két pohár vizet, akkor átlagosan 2,3 kilogramm súlyfeleslegtől szabadulhatnak meg könnyedén - számolt be a BBC brit közszolgálati médium internetes oldala.

A kutatók 12 héten át, 48 idősebb felnőtt bevonásával tesztelték az elméletüket. Az 55 és 75 éves kor közötti résztvevőket, két csoportra osztották. Az első csapatba tartozók kalóriaszegény étrendet követtek, ám nem ittak vizet a főétkezések előtt. A második csoport tagjai szintén alacsony kalóriatartalmú ételeket fogyasztottak, és minden étkezés előtt megittak két pohár vizet. A szakemberek az Amerikai Kémiai Társaság Bostonban megrendezett nemzetközi találkozásán ismertették az eredményeiket.

[Bővebben>>](#)