



Чтобы всегда оставаться стройной, когда в течение дня лучше всего заниматься фитнесом? Многие специалисты настаивают, что самая эффективная гимнастика - в утренние часы. Но последнее исследование говорит о другом.

**Чтобы поддержать фигуру в форме, нужно заниматься фитнесом не утром, а с 15:00 до 18:00**, уверены специалисты в области физической нагрузки.

Был проведен эксперимент с участием добровольцев. Их разделили на 4 группы. Одни занимались фитнесом по утрам, вторые - днем, третьи - вечером, а четвертые вообще не тренировались.

Самые лучшие результаты были достигнуты мужчинами и женщинами из дневной группы.

Специалисты поясняют, что **утренняя зарядка - это всего лишь способ быстрее проснуться и взбодриться** иона не способствует снижению веса.

Фото glowimages.com