

Ressort: Vermischtes

## Studie: Uhrzeit ist wichtiger Faktor beim Abnehmen

Berlin, 05.04.2013, 07:10 Uhr

**GDN** - Je später der Abend, umso eher schlagen die Kalorien offenbar doch zu Buche. Das berichtet das Magazin "Baby und Familie" unter Berufung auf ein Forscherteam der spanischen Universität Murcia.

Dieses beobachtete 420 Übergewichtige und stellte fest, dass die Uhrzeit ein wichtiger Faktor beim Abnehmen ist. Die Teilnehmer verloren deutlich schneller an Gewicht, wenn sie ihre tägliche Hauptmahlzeit vor statt nach 15 Uhr zu sich nahmen. Als eine mögliche Erklärung führen die Wissenschaftler an, dass späte Esser offenbar weniger Gelegenheit haben, die angefutterten Kalorien wieder abzutrainieren.

### Bericht online:

<https://www.gemandailynews.com/bericht-11235/studie-uhrzeit-ist-wichtiger-faktor-beim-abnehmen.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD  
483 Green Lanes  
UK, London N13NV 4BS  
contact (at) unitedpressagency.com  
Official Federal Reg. No. 7442619