Ressort: Gesundheit

Studie: Kaffee macht Frühsport deutlich effektiver

São Paulo, 13.08.2013, 08:38 Uhr

GDN - Frühsport fällt deutlich leichter, wenn man vor dem Training eine Tasse Kaffee trinkt. Das berichtet das Magazin "Women`s Health unter Berufung auf eine brasilianische Studie. Die menschlichen Muskeln sind demzufolge morgens schwächer als am Nachmittag. Nehmen Sportler jedoch vor dem morgendlichen Training Koffein zu sich, tricksen sie die innere Uhr aus und sind genauso stark wie zu späterer Stunde. Das Koffein vergrößere den Energiespeicher der Muskeln und verzögere so deren Ermüdung, heißt es in der Untersuchung der Universität von São Paulo.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-19517/studie-kaffee-macht-fruehsport-deutlich-effektiver.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
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