

Όσο πιο πολύ δουλεύετε τόσο περισσότερο παχαίνετε!

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Όσες από εμάς εργάζονται

περισσότερες από 35 ώρες την εβδομάδα διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να παχύνουν, όπως προειδοποιούν Αυστραλοί ερευνητές.

Η έρευνα είχε διάρκεια δύο χρόνια και σε αυτήν συμμετείχαν 9.276 εθελόντριες, ηλικίας 45-50 ετών.

Οι εθελόντριες που ήταν πιθανότερο να παχύνουν ήταν όσες εργάζονταν πάνω από 35 ώρες την εβδομάδα, όπως δημοσιεύτηκε στη “Διεθνή Επιθεώρηση Παχυσαρκίας”.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως όσες ήταν προσηλωμένες στην επαγγελματική εξέλιξή τους κινδύνευαν να παχύνουν, διότι αφιέρωναν πολύ λιγότερο χρόνο στην ετοιμασία υγιεινών γευμάτων στο σπίτι, στην γυμναστική και βεβαίως στον επαρκή ύπνο. ([περισσότερα...](#))