

Eine Studie an übergewichtigen Männern, die im *Fachmagazin Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* erschien zeigt, dass Sport vor dem Frühstück die Fettverbrennung in den Muskeln anregt. Dadurch sprechen die Muskelzellen auf lange Sicht besser auf I. (Zensur) an, was den Blutzucker sinken lässt und den Diabetes günstig beeinflusst.

Referenz: Edinburgh, R., Bradley, H., Abdullah, N., Robinson, S.L., Chrzanowski-Smith, O.J., Walhin, J., Joanisse, S., Manolopoulos, K., Philp, A., Hengist, A., Chabowski, A., Brodsky, F.M., Koumanov, F., Betts, J., Thompson, D., Wallis, G., & Gonzalez, J. Lipid metabolism links nutrient-exercise timing to insulin sensitivity in men classified as overweight or obese. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2019; DOI: 10.1210/clinem/dgz104

Kleiner Tipp: Trinken Sie vor dem Sport jedoch ein grosses Glas Zitronenwasser (= basisch). Zu Beginn sollten Sie zudem Ihren pH-Wert im Urin prüfen. Gehen Sie nicht mit einem übersäuerten Körper in Bewegung. Das könnte zu einem Herzinfarkt führen.