

Время приема пищи критически важно для фигуры. Независимо от того, "сова" вы или "жаворонок", ужиная после восьми вечера, рискуете набрать лишние килограммы, которые будет очень сложно сбросить. Ученые из госпиталя Бригама (США) провели исследование, в котором участвовали 420 человек.