



Общество

29.01.2016 22:16:11, Ирина Дронова

## Красное вино вместо... тренировок



фото : Manwlis \ Nemo enim ipsam voluptatem

### В Греции на «ура» восприняли новое исследование канадцев, утверждающих, что бокал красного вина может заменить час тренировок в спортзале.

В Греции на «ура» восприняли новое исследование канадцев, утверждающих, что бокал красного вина может заменить час тренировок в спортзале.

Согласно заключениям ученых, [ресвератрол](#), ключевой компонент красного вина, улучшает физическое состояние человека, мышц и сердечной функции, как если бы вы позанимались час в тренажерном зале.

Если вы устали или не хотите тренироваться, чтобы похудеть, или просто не имеете времени, чтобы пойти в спортзал, расслабьтесь ... Откройте красное вино и насладитесь одним бокалом.

Даже если это звучит невероятно, красное вино может заменить физические упражнения! По крайней мере, канадские ученые утверждают - бокал красного вина равен одному часу тренировок в спортивном зале.

«Мы были в восхищении, когда увидели, что ресвератрол давал эффект, подобный эффекту нахождения в тренажерном зале», - говорит ведущий исследователь Джейсон Дик в статье в научном журнале «Science News».

Канадский ученый также добавил, что следующим шагом для исследователей является изобретение таблетки, которая позволит улучшить физическое состояние человека.

Источник: [iLoveGreece](#)    Греции, Свадьба, Туризм