

TRUCO

ANTES DE DORMIR, UN BATIDO DE PROTEÍNA

Tomar un batido de proteína (caseína) antes de meterte en la cama puede ayudarte a aumentar tu masa muscular, ya que durante el sueño nocturno se digiere y absorbe mejor y se estimula la síntesis de proteínas musculares durante la noche, sobre todo cuando se ha entrenado fuerza para hipertrofia justo antes de dormir. La revisión la hicieron un grupo de investigadores holandeses y se publicó en la revista *Frontiers in Nutrition*.



40 ¿PUEDES HACER FONDOS SEGUIDOS?

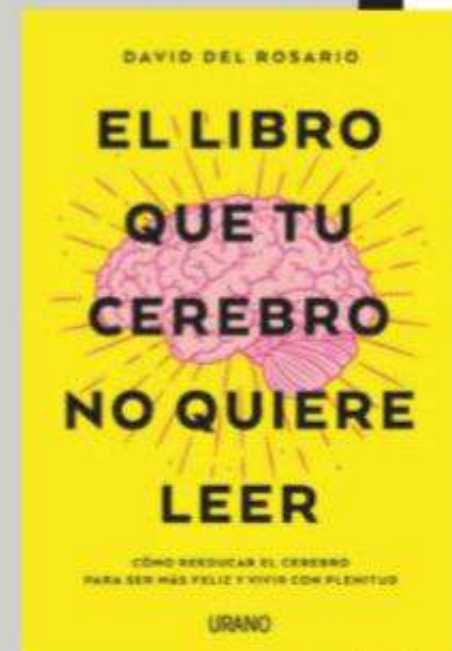
Enhorabuena, es probable que no mueras joven

Más de 40 fondos seguidos es la cifra que blindo tu corazón de enfermedades cardiovasculares, como muestra un estudio publicado en *JAMA Network Open* en el que los hombres que fueron capaces de realizar 41 fondos, tras un seguimiento posterior durante 10 años, tuvieron un 96% menos de probabilidades de sufrir algún problema de corazón. Este test de salud muestra una vez más que a mayor masa muscular, más protegido estará tu corazón.



¿Cerebro bien educado?

David del Rosario, científico e investigador, habla en su libro "El libro que tu cerebro no quiere que leas", sobre el método para conseguir reeducar nuestro cerebro y conseguir un enfoque vital feliz y pleno. Para ello del Rosario utiliza los avances de la neurociencia como una herramienta para conocer mejor nuestros enfoques cognitivos de la vida y aplicar este conocimiento para ganar calidad de vida. Editado por Urano, 16 €.



¡ALARMA!

La silla, el tabaco del siglo XXI

Un estudio publicado en *Journal of Applied Physiology* muestra que pasar más de 13,5 horas sentado equivaldría a tener un día inactivo con menos de 4.000 pasos, lo que supone que este tipo de vida sedentaria que muchas veces impone la propia actividad laboral anula los beneficios de incluso una práctica intensa de ejercicio aeróbico, y así lo mostraron las analíticas de sangre de personas deportistas que registraron valores muy similares en triglicéridos, insulina y glucosa a las de personas sedentarias.