

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ПИ-ПИ ПЕРСПЕКТИВА

Согласно майскому номеру журнала Health за 2011 год, мысли становятся более ясными и рациональными в тот некомфортный момент, когда вы сдерживаете желание сходить в туалет по-маленькому. Такие результаты были получены в ходе одного исследования, опубликованного в журнале Psychological Science. Самоконтроль, который не дает вам обмочить штаны, по всей видимости, расширяет внимание – поэтому думайте, прежде чем сходить в туалет. **IM**



Бекки Холмэн (Becky Holman)



ВСТАНЬТЕ!

Если вы работаете в офисе и редко встаете со стула, то можете умереть раньше времени. Как утверждает февральский номер журнала Reader's Digest за 2012 год, регулярные вставания могут защитить вас от рака. В ходе недавно проведенного анализа было обнаружено, что риск развития рака толстой кишки у тех, кто работает на сидячей работе в течение 10 лет, оказался вдвое выше, чем у более активных людей. Поэтому вставайте чаще, разговаривайте по телефону стоя, и так далее. **IM**

Стив Холмэн (Steve Holman)

БУСТЕР ДЛЯ МОЗГА

Помню, как в студенческие годы я принимал холин перед экзаменами. Я делал это потому, что где-то вычитал, будто он улучшает память – и, я клянусь, это работало. Я использовал холин все годы, пока учился в колледже и сумел получить диплом, а это уже кое-что доказывает. Однако вот вам еще больше доказательств. В февральском номере журнала Bottom Line Health за 2012 год упоминается одно исследование, в котором ученые собрали результаты теста памяти 1 400 испытуемых, средний возраст которых составил 61 год, за 10-летний период времени. Исследование показало, что те участники, чья диета содержала высокий уровень холина, выполняли этот тест лучше по сравнению с получавшими меньшую дозу этого вещества. Ученые предположили, что причина таких результатов заключается в том, что холин является предшественником ацетилхолина – связанного с когнитивной функцией мозга. **IM**



НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**MD CREATINE
MD CREATINE CAPS**

**MD Creatine, MD Creatine Caps - 100%
моногидрат креатина в порошке и
капсулах**

MD BCAA

**комплекс L-Валина, L-Лейцина и
L-Изолейцина**

**MD AMINO CAPS
MD AMINO TABS**

**полный комплекс сывороточных
аминокислот
в капсулах и таблетках**



НАБИРАЙ и БЕРЕГИ свою СИЛУ!

www.sportservice.ru

**розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240**

www.musculardevelopment.ru