

Spaddu lyhentää elämää 25 minuuttia!

Kirjoittanut Auto, tekniikka ja kuljetus
04.01.2013 10:17

Saksalainen on aurinkoa tarkempi, se tiedetään. Saksalainen Trucker -lehti varoittaa lukijoitaan tutkimukseen vedoten, että jokainen spaddu (rööki, kessu, sätkä) lyhentää elämääsi 25 - 30 minuuttia.

Paha on myös veren alapaine jos ylittää 90 ja vatsan ympärys joka ylittää miehillä 90 sm (naisilla 80 sm).

Tilalle 4-5 kertaa viikossa 30 minuutin reipas lenkki, uinti, pyöräily, sekä päivä viikossa täydellistä rentoutumista.

Ja tietysti paljon vihanneksia ja hedelmiä, oliiviöljyä voin sijaan, pähkinöitä perunalastujen sijaan, kalaa ja lintua, täysjyvää ja rasvatonta maitoa ja välttä sokeria ja suolaa, neuvo Trucker.