

Nördtips!

Är du nyfiken på en del av forskningen bakom rekommendationen att börja dagen med rejält med protein?

Lyssna på amerikanska podcasten [Huberman Lab](#) med Dr. Andrew Huberman, neuroscience professor på Stanford.

Episode 36 Healthy eating & Eating Disorders: I början av avsnittet pratar han lite om periodisk fasta sedan, ca 9.30 minuter in i podden berättar han om studier gällande fördelar med att inta protein tidigt på dagen. (Resten av avsnittet handlar sedan om det som avses i titeln.)

Dr. Gabrielle Lyon är vidare en amerikansk läkare som sprider forskningsbaserad information om vikten av protein för muskler, immunförsvar och hälsa.

Lyssna gärna på intervjun med henne i podcasten [The Genius Life](#) avsnitt 149.

Du kan också lyssna på vår intervju i [Hälsosnack](#) med Dr Gabrielle Lyon i avsnitt 177.