

يمكن أن يبدو الأمر غير ذي صلة، لكن الساعة الداخلية لها خط مباشر مع محيط الخصر. إن الاستيقاظ في ساعات مختلفة تماماً كل يوم، لنقل الساعة السادسة صباحاً في أيام الأسبوع والساعة العاشرة صباحاً في عطلات نهاية الأسبوع، يمكن أن يُخل بالإيقاع اليومي الذي يُنظم كل شيء من الهرمونات التي تتحكم في الجوع (مثل الغريلين واللبتين) إلى مستويات الكورتيزول التي تؤثر على تخزين الدهون. لكن عند الاستيقاظ في نفس الوقت تقريباً يومياً، يستقر التمثيل الغذائي ويشعر الشخص بانخفاض في الخمول ويكون أكثر عرضة للحفاظ على جدول تناول الطعام الخاص به ثابتاً.