

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Systematyczna utrata wagi metodą małych kroczków

Już niewielkie zmiany w nawykach żywieniowych mogą prowadzić do gubienia zbędnych kilogramów i zdrowszego stylu życia - przekonują amerykańscy naukowcy z Cornell University.



Badacze stworzyli program zdrowotny i odchudzający (Mindless Eating Challenge), który został udostępniony szerokiemu gronu odbiorców za pomocą internetu i opierał się na zaproponowaniu zasad dotyczących zmian trybu życia oraz pomocy w ich wdrożeniu i utrzymaniu.

Do najczęściej stosowanych i najefektywniejszych metod eksperci zaliczyli porady: "Nie trzymaj jedzenia na wierzchu", "Nigdy nie jedz prosto z paczki, ale dziel jedzenie na porcje", "Zjedz coś ciepłego na śniadanie w ciągu pierwszej godziny od przebudzenia", "Unikaj funkcjonowania bez co najmniej niewielkiej przekąski przez okres dłuższy niż 3-4 godziny", "Odkładaj sztuce po każdym kęsie, aby jeść wolniej".

Okazało się, że uczestnikom badania, którzy zastosowali się do wskazówek udzielanych przez naukowców z Cornell University, udało się osiągnąć swoje cele, odnoszące się do zrzucenia nadwagi, utrzymania masy ciała bądź wprowadzenia w życie zdrowych nawyków żywieniowych.

Czynnikiem gwarantującym skuteczność była konsekwencja w przestrzeganiu zasad, a kluczem do tego dopasowanie konkretnych zmian życiowych do człowieka.

Osoby, które przez co najmniej 25 dni w miesiącu stosowały się do porad, traciły na wadze około 1 kilograma miesięcznie, a ci, pozostający uczestnikami programu przez co najmniej trzy miesiące, zgubili przeciętnie 1 proc. masy początkowej.

Głównymi przeszkodami w stosowaniu wskazówek były czynniki takie jak zapomnianie, nieodpowiednio dobrane propozycje zmian, brak czasu, nietypowe okoliczności (wyjazd na wakacje) lub emocjonalne podjadanie.

Jednak teraz badacze z Cornell University są pewni, że wytrwałe wprowadzanie drobnych zmian do swojego życia może zaowocować stopniową utratą wagi i zdrowszymi nawykami żywieniowymi bez

konieczności stosowania diety lub podejmowania wyczerpujących działań.

źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16050.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy