

[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](#)

Jeśli chudnąć, to ćwicząc regularnie

Chcesz się odchudzić? Wyznacz stałą porę ćwiczeń i trzymaj się jej - to duża gwarancja sukcesu. Tak przynajmniej wynika z ustaleń amerykańskiego zespołu badaczy, którzy przyjrzeni się grupie 375 skutecznie odchudzonych dorosłych.

Nadwaga i otyłość dotyczy około 60 proc. mieszkańców Polski. Najlepszym lekiem na nie jest skuteczne odchudzenie się, a to wymaga zarówno odpowiedniego sposobu żywienia się, jak i ruchu.

Autorzy pracy opublikowanej na łamach czasopisma „Obesity” wykazali, że **jeśli uczestnicy badania byli regularni i konsekwentni co do pory i intensywności swoich ćwiczeń**, to nie miało znaczenia to, w jakiej porze dnia podejmowali trening. Co ciekawe, najgorsze wyniki osiągały te osoby, które zmieniały pory ćwiczeń i/lub nie były w nich regularne.

- Nasze odkrycia dają dobre podłoże do dalszych badań eksperymentalnych, które pomogą ustalić, czy promowanie spójności treningowej w czasie dnia może pomóc pacjentom osiągnąć i utrzymać lepsze efekty - mówi starszy autor publikacji dr Dale Bond.

Ile chudnąć, by chudnąć zdrowo

Odchudzanie się to długi proces, którego celem - jak podkreślają specjaliści - jest trwała zmiana nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej. Jednocześnie nie należy chudnąć zbyt gwałtownie - **warto, by miesięcznie zrzucać 2 do 4 kilogramów.**

To, czy mamy do czynienia z nadwagą, otyłością, prawidłową masą ciała czy niedowagą, określa przyjęty na całym świecie wskaźnik BMI (Body Mass Index). Prawidłową wagę mają te osoby, których BMI nie przekracza 25 punktów. Powyżej 25 punktów występuje nadwaga. Otyłość liczona jest powyżej 30 punktów w tej skali i jest ona niebezpieczną chorobą.

Choć można mieć nadwagę czy otyłość z przyczyn genetycznych czy wskutek leczenia pewnych chorób, większość przypadków uwarunkowana jest niewłaściwym trybem życia: na co dzień mamy zbyt mało ruchu i zbyt dużo niewłaściwych produktów żywieniowych w diecie.

Przed odchudzaniem warto zasięgnąć porady lekarza oraz dietetyka.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29109.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025](#) [Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy