

### [Akceptuje](#)

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](#)

## **Hormon głodu zwiększa motywację do ćwiczeń**

**Zwierzęta z wyższym poziomem greliny - hormonu głodu - chętniej podejmują aktywność fizyczną - ustalili badacze z Kurume University School of Medicine w Japonii. To istotna**

## **informacja dla osób walczących z nadwagą.**

Badanie sugeruje, że spożywanie posiłków tylko w wyznaczonych porach (bez podjadania) lub regularne poszczenie, które prowadzi do wzrostu stężenia greliny w organizmie, może pomóc w utrzymaniu motywacji do ćwiczeń, a zarazem zwiększać szansę powodzenia u osób pragnących pozbyć się nadmiarowych kilogramów.

Podczas eksperymentów specjaliści dawali myszom stały dostęp do pożywienia, bądź karmili je jedynie dwa razy dziennie. Następnie obserwowali, jak często korzystają z kołowrotka.

Okazało się, że gryzonie, które rzadziej jadły (choć przyjmowały podobną ilość pożywienia), znacznie więcej biegały. I to dobrowolnie.

Gdy u myszy zablokowano wydzielanie greliny, efekt zanikał.

Z kolei u zwierząt, które jadły bez ograniczeń i otrzymały dodatkową dawkę hormonu, motywacja do ćwiczeń wzrastała.

„Wyniki naszego badania sugerują, że głód, który wzmacnia produkcję greliny, może być - przy ograniczonym spożywaniu posiłków - zaangażowany w zwiększenie motywacji do dobrowolnych ćwiczeń. Zatem utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych, z regularnymi porami posiłków lub postu, może wzmacniać motywację do ćwiczeń u ludzi z nadwagą” - podsumowuje dr Yuji Tajiri, jeden z autorów pracy.

Badacze planują teraz potwierdzić uzyskane rezultaty na ludziach.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29270.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## **SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa**

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

# Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**