

### [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>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**