

[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>



23-04-2025

NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"

Z mW tym roku 10 wybranych projektów uzyska w sumie prawie 4,4 mln zł wsparcia.



23-04-2025

Misja z polskim astronautą

W maju na Międzynarodową Stację Kosmiczną może ona wystartować.



23-04-2025

Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach

Badania te podsumowano w komunikacie Wydziału Fizyki UW.



23-04-2025

[Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#)

Ponad 500 różnych wydarzeń.



23-04-2025

[Popularyzator astronomii](#)

Po prostu patrzmy w niebo



23-04-2025

[Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów...](#)

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



23-04-2025

[Wszechświat może się bardzo wolno obracać](#)

Twierdzą naukowcy z University of Hawaii w Manoa.



23-04-2025

[Weganom może brakować lizyny i leucyny](#)

Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Informacje dnia: [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#)

Partnerzy