

### [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](#)

## Tracimy kilogramy i ... przyjaciół



**Gdy staramy się schudnąć, grupy wsparcia typu Weight Watchers, pozwalają uzyskać merytoryczną poradę i wsparcie w dążeniu do celu. Jednak, jak wynika z nowego badania, choć początkowo czujemy się silnie związani z innymi osobami z grupy, im bliżej jesteśmy celu, tym słabsza jest więź.**

Autorami pracy opublikowanej w „Journal of Consumer Research” są: prof. Szu-chi Huang (Stanford University), prof. Susan M. Broniarczyk (University of Texas at Austin), dr Ying Zhang (Peking University) i prof. Mariam Beruchashvili (California State University w Northridge).

„Kiedy osoby z nadwagą czy otyłością rozpoczynają swoje zmagania z kilogramami, często czują się niepewne i osamotnione. Miejsca i portale, w których mogą spotkać ludzi z podobnym problemem i na podobnym etapie walki, są bardzo pomocne. Inni użytkownicy szybko stają się powiernikami, a wręcz przyjaciółmi. Uzyskuje się od nich nie tylko dobre rady, ale też wsparcie i motywację - opisują autorzy badania. - Jednak gdy cel, czyli wymarzona waga, jest już w zasięgu wzroku, użytkownicy zaczynają czuć się coraz pewniej i zyskują wiarę w to, że nie potrzebują już niczyjego wsparcia. Stopniowo oddalają się więc od swojej grupy, ujawniają coraz mniej informacji o sobie i swoich postępach, a przydatne porady zatrzymują dla siebie”.

Wnioski te naukowcy wysnuli na podstawie analizy spotkań grupowych i indywidualnych rozmów z członkami programu Weight Watchers. Okazało się, że na początkowym etapie odchudzania wszyscy uczestnicy chętnie zwierzali się innym członkom grupy, czuli z nimi silną więź oraz byli chętni do pomocy. Po pewnym czasie, w zaawansowanym stadium procesu odchudzania, poczucie więzi, chęć niesienia pomocy i zaangażowanie w życie grupy odczuwało już zaledwie 42 proc. badanych. Do niechętnego dzielenia się informacjami i oddalenia od grupy przyznało się 79 proc. „zaawansowanych” odchudzających, podczas gdy wśród zaczynających odchudzanie odsetek ten wynosił 44 proc.

Jak podkreślają autorzy pracy, wzajemne wsparcie i wymiana informacji bardzo pomagają nie tylko w grupach typu Weight Watchers, ale też w przypadku Anonimowych Alkoholików czy osób rzucających palenie. Dlatego, czego dowodzą wyniki ich badania, niezwykle ważnym wyzwaniem, jakie stoi przed osobami tworzącymi programy wsparcia, jest znalezienie sposobu na utrzymanie członków grup na stałym etapie zaangażowania i współpracy.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22941.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**