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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Ćwicz godzinę, aby stracić na wadze

Zgodnie z odkryciami naukowców z University of Pittsburgh, 55- minutowy trening to minimum, aby pozbyć się 10 proc. wagi. Tylko jednej czwartej spośród badanych 200 pań udało się to zrobić.

Badacze zwracają uwagę, że kombinacja ćwiczeń i kontrolowanie kalorii dają największą szansę na sukces w walce z nadwagą.

Panie w trakcie trwających rok badań jadły od 1200 do 1500 kcal dziennie i odbywały cztery różne rodzaje treningów. Po pół roku we wszystkich czterech grupach panie odnotowały spadek wagi ciała o maksymalnie 10 proc. Te, którym udało się stracić najwięcej, ćwiczyły średnio po 275 minut tygodniowo.

Amerykańskimi badaniami zachwyca się brytyjski specjalista od otyłości prof. Paul Gately. - To badanie jest doskonałe - to najlepszy dowód na to, że potrzeba więcej ćwiczeń - podkreśla.
W Wielkiej Brytanii zaleca się co najmniej 30 minut ćwiczeń pięć razy w tygodniu.

- 30 minut jest dobre dla zdrowia, ale jeśli chce się schudnąć, trzeba robić więcej - przekonuje Gately, dodając że dobre jest wszystko, co pozbawia nas tchu, np. szybkie chodzenie czy zajmowanie się ogrodem.

Wyniki publikuje magazyn "Archives of Internal Medicine".

PAP/Onet
http://laboratoria.net/aktualnosci/5121.html
09-07-2025

Tak klimat uderza w nasze zdrowie

Zmiana klimatu oznacza realne zagrożenia dla zdrowia.

09-07-2025

Ludzkie ciało z termostatem

Temperatura ludzkiego ciała w spoczynku jest stabilna.

09-07-2025

Lato z komarami, swędzące lato

Te owady mają swoje preferencje wśród ludzi.

09-07-2025

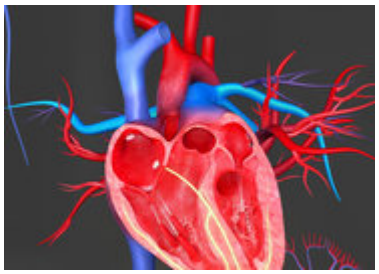
Polskie dzieci z szansą na refundację leczenia białaczki

Immunoterapia zwiększa szanse na wyzdrowienie.

09-07-2025

Powstał światłowodowy "most czasu"

Polska i Niemcy połączyły swoje najlepsze zegary.



09-07-2025

Zanieczyszczenie powietrza szkodzi sercu

Wynika z badań kanadyjskich.

09-07-2025

Mija 140 lat od podania szczepionki przeciwko wściekliźnie

Szczepionkę opracował francuski mikrobiolog Ludwik Pasteur.

09-07-2025

Sześć cech charakteru decyduje o tym, że jesteśmy cool

Bez względu na to w jakiej społeczności oraz kulturze przebywamy.

Informacje dnia: Tak klimat uderza w nasze zdrowie Ludzkie ciało z termostatem Zanim kupisz przeczytaj skład Lato z komarami, swędzące lato Polskie dzieci z szansą na refundację leczenia białaczki Powstał światłowodowy "most czasu" Tak klimat uderza w nasze zdrowie Ludzkie ciało z termostatem Zanim kupisz przeczytaj skład Lato z komarami, swędzące lato Polskie dzieci z szansą na refundację leczenia białaczki Powstał światłowodowy "most czasu" Tak klimat uderza w nasze zdrowie Ludzkie ciało z termostatem Zanim kupisz przeczytaj skład Lato z komarami, swędzące lato Polskie dzieci z szansą na refundację leczenia białaczki Powstał światłowodowy "most czasu"

Partnerzy