

[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](#)

Chcesz być szczupła? Rób zdjęcia!

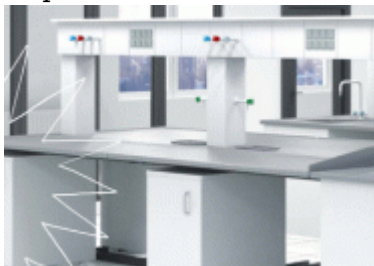
Do takich wniosków doszli eksperci od żywienia z uniwersytetu Wisconsin-Madison. Przeprowadzili oni doświadczenie, w którym porównali różne sposoby prowadzenia "dziennika diety". Osoby, które chcą schudnąć często mają za zadanie prowadzić taki dziennik, by zapisywać w nim wszystko, co zjadły w ciągu dnia.

W tym eksperymencie listę produktów i dań zastąpiły ich zdjęcia. Efekt? Ludzie, którzy przez tydzień fotografowali wszystkie posiłki i przekąski jedli mniej niż osoby, które tylko prowadziły notatki na temat swego jedzenia.

Uczestnicy eksperymentu sami potrafili wyjaśnić ten fenomen: "Dokładniej zastanawiałem się nad tym, co mam zamiar zjeść, bo miałem to sfotografować" - mówiło wielu z nich. Dzienniki pisane, które powstają często pod koniec dnia nie mają już takiego dyscyplinującego wpływu na odchudzających się.

[PAP/Onet](http://laboratoria.net/aktualnosci/5196.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/5196.html>



26-04-2024

[Twój błat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań?](#)

Mamy dla Ciebie rozwiązanie!



24-04-2024

[Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych](#)

Uważa prof. Anna Preis z Uniwersytetu Adama Mickiewicza.



24-04-2024

[Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć](#)

Wynika z badania opublikowanego w Nature Human Behaviour.



24-04-2024

[Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie](#)

Przypomnieli członkowie Komitetu przy Prezydium PAN.



24-04-2024

[Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu](#)

Robi to lepiej niż specjaliści.



24-04-2024

[Autonomiczne hulajnogi elektryczne](#)

Mogłyby same wracać do punktów ładowania.



24-04-2024

Wydano pierwszy atlas geologiczny Księżyca

Zestaw map został wydany w języku chińskim i angielskim.



24-04-2024

Cechach psychopatyczne, a hałaśliwe samochody

Nowe badania profesor psychologii Julie Aitken Schermer .

Informacje dnia: [Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań? Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych](#) [Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć](#) [Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie](#) [Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu](#) [Autonomiczne hulajnogi elektryczne](#) [Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań? Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych](#) [Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć](#) [Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie](#) [Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu](#) [Autonomiczne hulajnogi elektryczne](#) [Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań? Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych](#) [Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć](#) [Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie](#) [Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu](#) [Autonomiczne hulajnogi elektryczne](#)

Partnerzy