

[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>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/16050.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy