

[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.

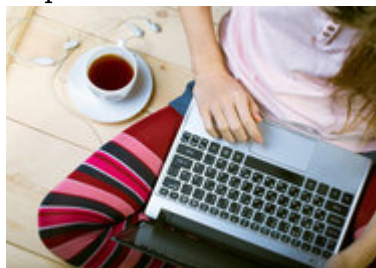
Osoby, które przez co najmniej 25 dni w miesiącu stosowały się do porad, traciły na wadze około 1 kilograma miesięcznie, a ci, pozostający uczestnikami programu przez co najmniej trzy miesiące, zgubili przeciętnie 1 proc. masy początkowej.

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>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy