

[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](#)

Jeśli chudnąć, to ćwicząc regularnie

Chcesz się odchudzić? Wyznacz stałą porę ćwiczeń i trzymaj się jej - to duża gwarancja sukcesu. Tak przynajmniej wynika z ustaleń amerykańskiego zespołu badaczy, którzy przyrzekli się grupie 375 skutecznie odchudzonych dorosłych.

Nadwaga i otyłość dotyczy około 60 proc. mieszkańców Polski. Najlepszym lekiem na nie jest skuteczne odchudzenie się, a to wymaga zarówno odpowiedniego sposobu żywienia się, jak i ruchu.

Autorzy pracy opublikowanej na łamach czasopisma „Obesity” wykazali, że **jeśli uczestnicy badania byli regularni i konsekwentni co do pory i intensywności swoich ćwiczeń**, to nie miało znaczenia to, w jakiej porze dnia podejmowali trening. Co ciekawe, najgorsze wyniki osiągały te osoby, które zmieniały pory ćwiczeń i/lub nie były w nich regularne.

- Nasze odkrycia dają dobre podłoże do dalszych badań eksperymentalnych, które pomogą ustalić, czy promowanie spójności treningowej w czasie dnia może pomóc pacjentom osiągnąć i utrzymać lepsze efekty - mówi starszy autor publikacji dr Dale Bond.

Ile chudnąć, by chudnąć zdrowo

Odchudzanie się to długi proces, którego celem - jak podkreślają specjaliści - jest trwała zmiana nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej. Jednocześnie nie należy chudnąć zbyt gwałtownie - **warto, by miesięcznie zrzucać 2 do 4 kilogramów.**

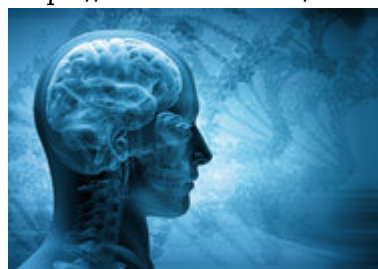
To, czy mamy do czynienia z nadwagą, otyłością, prawidłową masą ciała czy niedowagą, określa przyjęty na całym świecie wskaźnik BMI (Body Mass Index). Prawidłową wagę mają te osoby, których BMI nie przekracza 25 punktów. Powyżej 25 punktów występuje nadwaga. Otyłość liczona jest powyżej 30 punktów w tej skali i jest ona niebezpieczną chorobą.

Choć można mieć nadwagę czy otyłość z przyczyn genetycznych czy wskutek leczenia pewnych chorób, większość przypadków uwarunkowana jest niewłaściwym trybem życia: na co dzień mamy zbyt mało ruchu i zbyt dużo niewłaściwych produktów żywieniowych w diecie.

Przed odchudzaniem warto zasięgnąć porady lekarza oraz dietetyka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29109.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](#) [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