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

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 przyjrzeli 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.

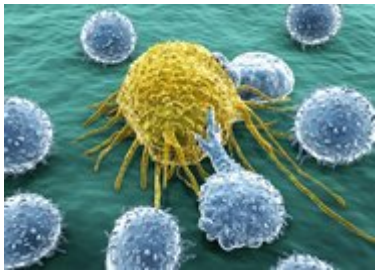
Przed odchudzaniem warto zasięgnąć porady lekarza oraz dietetyka.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/29109.html

03-09-2025

Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo

Nowoczesne stanowiska do pracy z chemikaliami.



02-09-2025

Nie tylko ludzie lubią grzyby

Grzybami interesują się nie tylko ludzie, ale także bardzo różne grupy owadów.

02-09-2025

Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole

Nawet taka choroba jak cukrzyca nie zwalnia z lekcji wychowania fizycznego.

02-09-2025

Zmieniając niezdrowe nawyki

Można nawet o połowę zmniejszyć ryzyko rozwoju raka.

02-09-2025

Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu

Wynika z badań przeprowadzonych przez platformę edukacyjną.

02-09-2025

Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym...

W takim samym stopniu i czasie.

02-09-2025

Lek na padaczkę odwrócił objawy autyzmu u myszy

Podali im leki testowane obecnie w terapii epilepsji.

02-09-2025

Produkty na bazie konopi poprawiają jakość snu u osób z bezsennością

Wynika z badania, które publikuje czasopismo „PLOS Mental Health”.

Informacje dnia: Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie

Partnerzy