

### [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](#)

## Tygodniowe cykle skoków wagi



**Nasze ciała przechodzą nie tylko dobowy cykl snu i czuwania, ale i tygodniowe cykle skoków wagi. Niemal każdy chudnie w ciągu tygodnia i nadrabia to w weekendy - czytamy na stronie Uniwersytetu Cornell.**

Wpływ tygodniowego cyklu na naszą wagę oceniał dr Brian Wansink z Cornell University i jego współpracownicy z VTT Technical Research Centre of Finland i Tampere University of Technology. Naukowcy ci przebadali 80 osób w wieku od 25 do 62 lat. Badanych podzielili na grupy w zależności od tego, jak zmieniała się ich waga. "Chudnących" - tak nazwano osoby, które w ciągu tygodnia traciły 3 proc. masy ciała. Do "tyjących" zaliczono ludzi zyskujących 1 proc. masy ciała. Jako "niezmiennych" potraktowano tych badanych, u których zmiana wagi wahała się w zakresie mniejszym, niż w pozostałych dwóch grupach.

Badani ważyli się tuż po przebudzeniu (przed śniadaniem) przez co najmniej siedem kolejnych dni. W sumie zgłoszono wyniki dotyczące okresu co najmniej 15 dni, maksymalnie - 330 dni.

Wskazania wagi zależą od konkretnego dnia tygodnia - stwierdzili naukowcy. Najwięcej ważymy po weekendzie, czyli w niedzielę i poniedziałek, zaś każdego kolejnego dnia stajemy się odrobinę lżejsi. Z reguły najmniej ważymy w piątek.

Naukowcy zauważyli, że tygodniowe zmiany masy ciała we wszystkich trzech grupach wyglądają nieco inaczej. U "chudnących" widoczny był silny mechanizm kompensacji, dzięki któremu po sytym weekendzie waga zaczynała spadać właściwie od razu, co trwało aż do piątku. U "tyjących" wahnięcia wagi w różnych dniach tygodnia nie były aż tak uporządkowane, a ich spadek na wadze pomiędzy poniedziałkiem a piątkiem nie był aż tak wyraźny.

Autorzy badania sugerują, aby tygodniowe wahnięcia wagi uważać za rzecz normalną i nie uznawać ich za tycie. Skąd się te zmiany biorą? W weekendy mamy więcej czasu na to, by porządnie zjeść, w domu czy to na mieście. Odrobina pobłażania w weekendy nikomu jeszcze nie zaszkodziła. Aby jednak schudnąć, trzeba mieć świadomość, że takie rytmy w ogóle istnieją, i starać się z nimi współpracować - zalecają naukowcy.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20590.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**