

### [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](#)

## Tracimy kilogramy i ... przyjaciół



**Gdy staramy się schudnąć, grupy wsparcia typu Weight Watchers, pozwalają uzyskać merytoryczną poradę i wsparcie w dążeniu do celu. Jednak, jak wynika z nowego badania, choć początkowo czujemy się silnie związani z innymi osobami z grupy, im bliżej jesteśmy celu, tym słabsza jest więź.**

Autorami pracy opublikowanej w „Journal of Consumer Research” są: prof. Szu-chi Huang (Stanford University), prof. Susan M. Broniarczyk (University of Texas at Austin), dr Ying Zhang (Peking University) i prof. Mariam Beruchashvili (California State University w Northridge).

„Kiedy osoby z nadwagą czy otyłością rozpoczynają swoje zmagania z kilogramami, często czują się niepewne i osamotnione. Miejsca i portale, w których mogą spotkać ludzi z podobnym problemem i na podobnym etapie walki, są bardzo pomocne. Inni użytkownicy szybko stają się powiernikami, a wręcz przyjaciółmi. Uzyskuje się od nich nie tylko dobre rady, ale też wsparcie i motywację - opisują autorzy badania. - Jednak gdy cel, czyli wymarzona waga, jest już w zasięgu wzroku, użytkownicy zaczynają czuć się coraz pewniej i zyskują wiarę w to, że nie potrzebują już niczyjego wsparcia. Stopniowo oddalają się więc od swojej grupy, ujawniają coraz mniej informacji o sobie i swoich postępach, a przydatne porady zatrzymują dla siebie”.

Wnioski te naukowcy wysnuli na podstawie analizy spotkań grupowych i indywidualnych rozmów z członkami programu Weight Watchers. Okazało się, że na początkowym etapie odchudzania wszyscy uczestnicy chętnie zwierzali się innym członkom grupy, czuli z nimi silną więź oraz byli chętni do pomocy. Po pewnym czasie, w zaawansowanym stadium procesu odchudzania, poczucie więzi, chęć niesienia pomocy i zaangażowanie w życie grupy odczuwało już zaledwie 42 proc. badanych. Do niechętnego dzielenia się informacjami i oddalenia od grupy przyznało się 79 proc. „zaawansowanych” odchudzających, podczas gdy wśród zaczynających odchudzanie odsetek ten wynosił 44 proc.

Jak podkreślają autorzy pracy, wzajemne wsparcie i wymiana informacji bardzo pomagają nie tylko w grupach typu Weight Watchers, ale też w przypadku Anonimowych Alkoholików czy osób rzucających palenie. Dlatego, czego dowodzą wyniki ich badania, niezwykle ważnym wyzwaniem, jakie stoi przed osobami tworzącymi programy wsparcia, jest znalezienie sposobu na utrzymanie członków grupy na stałym etapie zaangażowania i współpracy.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22941.html>



27-04-2026

## **Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą**

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## **Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru**

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## **Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia**

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## **Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków**

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## **Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma**

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



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.

**Informacje dnia:** [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

**Partnerzy**