

[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](#)

Największy wróg odchudzania to weekend

Wcześniejsze badania wskazywały, że ludzie mają tendencję do przybierania na wadze w czasie wakacji i ferii. Teraz naukowcy z Washington University School of Medicine w St. Louis wykazali, że ta sama prawidłowość dotyczy też weekendów.

Badaniami objęto 48 dorosłych osób w wieku 50-60 lat. Na podstawie wskaźnika masy ciała zaliczono

ich do osób z nadwagą lub o prawidłowej masie ciała.

U nikogo nie stwierdzono otyłości. Uczestników podzielono na trzy grupy: pierwsza miała ograniczyć dzienne spożycie kalorii o 20 proc., druga - zwiększyć codzienną aktywność fizyczną o 20 proc., a trzecia, kontrolna nie wprowadzała żadnych zmian w diecie i aktywności.

Stan pacjentów śledzono przez rok. W tym czasie mieli prowadzić notatki na temat spożywanych pokarmów, aktywności fizycznej i byli regularnie ważeni.

Jak zaobserwowali naukowcy, przed wprowadzeniem zmian w diecie czy aktywności, badani spożywali najwięcej kalorii w soboty. Nie zmieniło się to nawet po rozpoczęciu odchudzania. Osoby na mniej kalorycznej diecie jadły więcej w soboty.

Osoby, które miały zwiększyć aktywność fizyczną spożywały więcej kalorii w sobotę i w niedzielę. W rezultacie, ci z pierwszej grupy nie tracili w weekendy na wadze, a ci z drugiej - wręcz tyli.

"Ludzie będący na diecie często nie tracą na wadze tyle, ile można by oczekiwać. Nasze badania pomagają zrozumieć dlaczego tak się dzieje" - mówi kierująca badaniami dr Susan B. Racette.

"Byliśmy zaskoczeni, w jakim stopniu weekendy spowalniają proces odchudzania" - dodaje.

Według Racette, uczestnicy badań nie zawsze zdawali sobie sprawę, że jedli znacznie więcej w weekendy. Tymczasem, w dni wolne od pracy styl życia ludzi znacznie się zmienia.

Biorą udział w spotkaniach towarzyskich, przyjęciach, albo podczas wyjazdów korzystają ze straganów z żywnością dla turystów. Jak oceniają badacze, weekendowe tycie może prowadzić do przybierania na wadze ok. 4 kg na rok.

Dlatego Racette radzi, by zwracać większą uwagę na wielkość weekendowych porcji. Nie przeszkodzi to cieszyć się jedzeniem, a jednocześnie nie zniweczy wysiłków włożonych w odchudzanie.

[PAP/Onet](https://laboratoria.net/aktualnosci/5098.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/5098.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy