

### [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.

Biorąc 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>



04-05-2026

## **Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych**

Pompy Watson-Marlow zapewniają przetwarzanie mediów do nich.



30-04-2026

## [PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

## [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu 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.

**Informacje dnia:** [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [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](#) [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [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](#) [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [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](#)

**Partnerzy**