



**Как сбросить лишний жир?** Есть несколько вариантов: записаться в фитнес-клуб, выбрать диету... или может быть, заставить свой организм самостоятельно сжигать лишние жировые отложения?

**Существуют продукты питания**, которые в ходе их усваивания человеческим организмом буквально заставляют тело худеть. О них и поговорим.



**Рыбий жир.** Французские ученые из Лаборатории Биологии Питания провели исследования, благодаря которым выяснили, что у людей, заменивших обычные жиры в своем рационе на рыбий жир, обмен веществ стал заметно более интенсивным. Как следствие – эти люди в среднем сбросили по 1 килограмму за 3 месяца, никоим образом не меняя свой образ жизни и не прилагая никаких специальных усилий.



**Белок (протеин).** Марк Хайман, автор книги «Ультраметаболизм», пишет: «Протеин сгорает в процессе переваривания «жарче», чем другие питательные вещества». Наука согласна с Марком. В самом деле, на переваривание белковой пищи организму нужна энергия. Ее он черпает из жировых депо. На каждые 4 килокалории, съеденные вместе с белком, организм затратит примерно 1 килокалорию на то, чтобы его усвоить.

## Худеем лёжа на диване, четыре способа!

Автор: Администратор

20.02.2013 07:45 - Обновлено 21.11.2014 00:21

---



**Хотите похудеть, не совершая над собой особых усилий? Не получится!!!**

**Постарайтесь как можно меньше времени проводить на диване!**

**Исследователи из Школы медицины Университета Фейнберга выяснили**, что исключение дивана из повседневной жизни человека заставляет его есть гораздо меньше так называемой "мусорной" еды, к которой относятся чипсы, мороженое, мучное и т.п. А это, в свою очередь, способствует уменьшению количества лишнего веса. И человек худеет, вроде бы ничего специально для этого не делая.

**Ученые установили, что желающим похудеть, надо сосредоточиться на борьбе не с лишними килограммами, а с диваном.** Чем меньше мы будем проводить там время, тем ниже уровень поглощения насыщенных жиров.

**"Люди могут легко изменить свои вкусовые пристрастия, связанные с увлечением нездоровой пищей**, - говорит старший автор исследования Бонни Спринг. - Для этого необходимо сосредоточиться на двух целях: сокращения времени, которое мы проводим перед экраном телевизора, лежа на диване, и увеличение потребления фруктов и овощей".

**Исследователи пригласили группу из 204 взрослых добровольцев**, каждый из которых в течение трех недель придерживался определенного стиля жизни, получив по итогам эксперимента в качестве вознаграждения \$175. При этом 40% добровольцев не относились к категории людей с лишним весом.

**Все участники должны были либо увеличить прием фруктов и овощей, налегая на физические упражнения**, либо снизить прием жирной пищи и меньше проводить время в сидячем положении, либо сократить жирную пищу и увеличить нагрузки. Контрольной группе требовалась увеличить прием жирной пищи и больше сидеть на диване.

**Через три недели ученые проанализировали результаты и пришли к выводу**, что отказ от сидячего образа жизни сам по себе заставляет человека придерживаться и других рекомендаций (здоровая еда, физические нагрузки). Причем для этого сам человек не предпринимает никаких дополнительных усилий для того, чтобы похудеть, все происходит само собой..

Источник статьи: [medikforum](http://medikforum)