



## Чтобы похудеть, ешьте раньше

Чем раньше у вас запланирован основной прием пищи, тем лучше

Чем раньше в течение дня вы съедаете свое основное блюдо, тем проще вам будет снизить вес. К такому выводу пришли ученые из Женской больницы имени Бригама и Университета Тафтса в Бостоне, США.

Исследователи провели эксперимент, в рамках которого предложили добровольцам пройти особую 20-недельную программу питания. Среди них были женщины со средним возрастом, равным 42 годам. Примерно половина из них съедала свой обед в раннее время (до трех часов дня), в то время как вторая половина – в более позднее (после трех часов дня). В результате участники эксперимента, съедавшие свой обед до 15:00, худели значительно лучше тех, кто предпочитал есть в более позднее время суток.

«Полученные нами результаты указывают на то, что люди, которые едят в более

позднее время суток, сбрасывают вес значительно хуже и медленней, чем те, кто обедает до 15.00. Это дает основания полагать, что время, в которое было съедено основное блюдо, — важный фактор при составлении различных программ похудения», — прокомментировал результаты исследования Фрэнк Шеер, директор Медицинской хронобиологической программы.