



Постоянные мысли о весе ведут к его увеличению

Чем чаще мы думаем о лишнем весе, тем больше кг набираем

Люди, убежденные в наличии у себя избыточного веса, более склонны к набору лишних килограммов, утверждают исследователи из Университета Ливерпуля, Великобритания.

Специалисты проанализировали данные о состоянии здоровья 14 000 взрослых человек из США и Великобритании и установили взаимосвязь: люди, слишком озабоченные наличием у себя лишнего веса, чаще остальных набирали дополнительный вес из-за испытываемого стресса, который пытались «заесть».

«Большинство людей считают, что навязчивые мысли о наличии у себя избыточного веса или ожирения могут быть лучшим способом оставаться в форме, но это совершенно не так. Постоянные мысли о несовершенстве своего тела вызывают

повышенный уровень напряженности у человека, и для многих привычнее снять этот стресс едой, что, несомненно, только ухудшает ситуацию», – комментируют исследование специалисты.