



## Ученые: женщинам труднее снижать вес

Ученые объясняют, почему мужчины быстрее снижают вес

Гормоны, ответственные за регулирование аппетита, физической активности и расхода энергии, по-разному работают у мужчин и женщин — это сильно влияет на процессы снижения и набора веса. К такому выводу в результате эксперимента [пришла](#) международная группа ученых из университетов Кембриджа и Мичигана.

Исследователи установили: в нашем мозгу существует область, отвечающая за расход энергии в организме. В ней вырабатываются специальные гормоны, контролирующие наш аппетит, а также способность и желание к физической активности.

При этом на женщин гормон практически не оказывает влияния: уменьшая аппетит, он не повышает физической активности. Из-за этого задача снижения веса для них становится более трудной, чем для мужчин.

Это открытие — доказательство того, что каждому, кто стремится к своей лучшей форме, нужна своя, индивидуальная программа питания и тренировок. В целом же от набора веса способен уберечь активный образ жизни — следуйте ему и его принципам, чтобы всегда выглядеть и чувствовать себя хорошо!