



Когда мы садимся на диету, мы полны решимости. Но иногда сила воли слабеет, и мы раздумываем, а не дать ли себе слабину... Когда же наступает это самое опасное для фигуры время?

Ученые опросили 750 человек, сидящих когда-либо на диете, и установили, что **чаще всего человек нарушает свой диетический план питания в воскресенье вечером**. У 48% это происходит с 19:00 до 22:00, у 29% - с 15:00 до 17:00.

Еще один **опасный для диеты день - понедельник**. 34% худеющих людей в понедельник после основного приема пищи съедают еще 2 дополнительных продукта (например, шоколадный батончик и чипсы), 22% - три продукта, 17% - всего один, а 11% позволяют себе еще 4-5 продуктов.

Чаще всего всему виной работа. 65% человек «заедали» проблемы на работе.

Самые тяжелые дни недели на диете

Автор: Administrator
28.06.2013 17:00 -

Руководитель исследования Ли Смит (Lee Smith) отметила, что вероятность нарушения диеты и переедания в течение дня можно снизить, если регулярно завтракать (по статистике, 36% людей, не любящих есть по утрам, едят ночью).

Почему вам не удается похудеть?

НАЧАТЬ ТЕСТ