

## 5 популярных мифов о питании и похудении



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/5-populyarnyh-mifov-o-pitanii-i-pohudenii/>

Пропустишь завтрак – похудеешь

Пропуск утренней еды компенсируется более калорийной в течение дня, что не идет на пользу ни состоянию организма, ни обмену веществ.

Самая полезная еда – обезжиренная

Внимательно читайте информацию на этикетке. Продукты без жира часто бывают с большим количеством сахара, который прячется под разными названиями. Поэтому отсутствие жира вовсе не означает низкую калорийность.

С возрастом вес неизбежно увеличивается

Да, метаболизм с возрастом замедляется. Но можно, например, снизить количество потребляемых калорий. Хотя на самом деле основная причина набора веса в зрелом возрасте – уменьшение двигательной активности.

**Можно похудеть без физической активности**

Конечно, можно. Однако лучший способ сбросить вес и поддерживать его в нужных рамках – это совмещение здоровой диеты и регулярных физических упражнений.

**Быстрое похудение лучше всего**

Да не лучше. При медленном похудении вы с большей вероятностью потеряете именно жир, а не воду. Кроме того, медленный сброс веса предполагает более комфортный режим питания, которого легко придерживаться и в дальнейшем. А быстрое похудение на строгой диете грозит последующим обжорством и новым набором веса.