

## 5 причин, почему вес не уходит, даже если ты почти ничего не ешь



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/5-prichin-pochemu-ves-ne-uhodit-dazhe-esli-ty-pochti-nichego-ne-esh/>

Несмотря на все твои усилия, стрелка весов уже несколько недель находится на одной отметке? Узнай, какие факторы могут препятствовать похудению.

Ты все-таки ешь лишнее

Даже если объем порции сравнительно небольшой, калорийность съеденных тобой продуктов может зашкаливать. Растительное масло, сладкие йогурты и сырки, тофу, авокадо, сухофрукты и семечки повышают вероятность появления лишнего веса, поскольку содержат большое количество жира и калорий.

Ты мало спишь

Научные исследования давно доказали влияние нехватки сна на снижение метаболизма. Для

восстановления сил организму необходимо не менее семи часов сна в сутки. При меньшем количестве отдыха замедляется сжигание калорий.

Тебе нужно проверить щитовидку

Поскольку обмен веществ регулируют щитовидка и гипофиз, любые заболевания, связанные с этими железами, провоцируют колебания веса, зачастую очень серьезные. К примеру, гипотиреоз – ослабление деятельности щитовидной железы – приводит к замедлению скорости обмена веществ и увеличению веса.

Твой основной прием пищи приходится на вечер

Нечеткий и нерегулярный режим питания с перевесом на вечер приводит к замедлению обмена веществ. Если ты привыкла завтракать чашкой кофе, обедать сэндвичем, а за ужином устраивать праздник живота, то даже при соблюдении суточной нормы калорий вес не будет уходить.

Ты страдаешь от постоянного чувства голода

Постоянное чувство голода – стресс для организма и сигнал о том, что нужно запастись жиром. По сути – это естественная реакция, защищающая органы и системы от истощения.