

## Поощрение похудеть – лучший подарок на Рождество

Автор: Administrator  
04.02.2013 16:53 -

---



Поощрение в избавлении от избыточного веса вашим партнером или близким другом, чтобы сэкономить деньги, может быть вашим лучшим подарком для них в это Рождество. Однако совсем недавний опрос общественного мнения Туманного Альбиона считает, что в то время как значительное количество людей беспокоится о большой талии, влияющих на здоровье своего любимого человека, многие уклоняются от постановки данного вопроса с любимыми людьми.

А ведь много жира в области талии способно увеличивать риск развития опасного для здоровья диабета второго типа, а также риск развития болезней сердца и последующего инсульта.

Этот тип жира, который также называется "нутряным жиром", является намного активным, чем жир, который находится под кожей и может вызвать реакции в организме, нарушающие обменные процессы в организме человека.

Доктор Жан-Пьер Депре, научный директор Индийского совета по культурным, рассказал СМИ:

"Ранее в этом году ученые обнаружили, что сорок один процент англичан просто не понимают, что наличие опасного жира вокруг талии хуже для их здоровья, чем жир, который накапливается в других местах на теле."

Опрос, который был также произведен при поддержке Национального форума, занимающегося проблемами ожирения, организации медицинской практики Великобритании, показал рост последствий избыточного веса для пациентов различных медицинских центров. В опросе участвовало более 2000 человек.

Данное исследование показало, что в то время как пятьдесят девять процентов людей обеспокоены тем, что излишний жир на талии любимого человека все-таки может

## Поощрение похудеть – лучший подарок на Рождество

Автор: Administrator  
04.02.2013 16:53 -

---

привести к серьезным проблемам с его здоровьем, слишком много людей будет уклоняться, сообщая родным и близким людям их проблемы, опасаясь, что они заденут их чувства.

Было также установлено, различия между мужчинами и женщинами, кому труднее всего сталкиваться с чувствами близких.

31% мужчин будет уклоняться от сообщения своим партнерам о том, что они должны терять вес, по сравнению с только 10% женщин.

Женщины были более сомневались перед близким другом: 23% будет уклоняться от сообщения близкому другу о потере вес, по сравнению с всего лишь 8% мужчин.

42% людей в возрасте от 18 до 24 лет будет уклоняться от сообщения, по сравнению с чуть более трети от 25 до 44-летних и около четверти тех, кто старше этого возраста.

Профессор Дэвид Хэслам, председатель Национального форума, занимающегося проблемами ожирения, говорит, что "... до тех пор, как вы делаете этот делаете настолько чувствительным, вы, скорее всего, не сможете избежать критических рисков для здоровья близких, а позже и вовсе – спасти жизнь человека".

Депре соглашается, подчеркивая, что это "здоровье, а не тщеславие", и вы должны начать, поощрять своих близких "делать простые изменения в образе жизни, такие как становиться все более активными, делая небольшие изменения в свои привычки питания и замены сладких напитков на воду".

Исследования также показывают, что потеря веса, вызванная низкокалорийной диетой или упражнениями, может значительно снизить уровень брюшного жира.