



Британские ученые установили главные причины, по которым люди не доводят диету до конца.

Группа ученых из Великобритании провела эксперимент с участием 80 добровольцев, в ходе которого установила причину, по которой некоторые люди не могут придерживаться диеты. При проведении эксперимента все участники придерживались различных диет. Каждый человек при этом вел, так называемый, дневник питания, в котором записывал количество намерений отказаться от своей диеты и причины возникновения подобных желаний.

Результаты исследования показали, что в среднем 11 раз в неделю у человека возникает желание бросить диету. В половине случаев, данное намерение реализуется. Самое большое желание отказаться от диеты возникает у людей при обострении чувства голода, а также во время принятия алкоголя.

Исследователи отметили, что алкоголь в несколько раз сильнее способствует отказу от диеты. Но в то же время не стоит забывать и о пользе употребления спиртных напитков во время диеты. Например, употребляя два бокала красного десертного вина, человек получает около 20% суточного рациона.

Особенно опасными в этом плане были периоды, когда было сильным чувство голода, а также во время алкогольных вечеринок. При этом ученые отмечают, что алкоголь для взрослого человека "по силе притяжения" сильнее, чем сладости. И крепкие напитки гораздо вреднее для фигуры, чем сладости, установили они.

Ученые назвали главного врага любой диеты

Автор: Анна Советина, Надо.ua
03.03.2014 18:53

Чтобы довести диету до конца, ученые советуют пораньше ложиться спать, поскольку вечером сила воли значительно ослабляется. Кстати, пропуск завтрака также ведет к срывам.

[Источник](#)