

Если верить опросам, то проблема похудения после рождественско-новогодних каникул волнует каждого третьего немца, говорится в статье, опубликованной в Die Welt. Им издание предлагает "диету из-под водопроводного крана".

В сущности, пишет автор публикации Норберт Лоссау, процесс потери веса всегда сводится к энергобалансу: сколько энергии потребляется с пищей и сколько расходуется вследствие физической и умственной активности. Со ссылкой на результаты исследования команды из берлинской клиники Charité под руководством Михаэля Бошманна он рекомендует простой способ, позволяющий увеличить эффективность любой диеты.

Нужно всего лишь пить много прохладной воды. Как установили исследователи, с поступлением в организм полулитра воды температурой 22С расходуется примерно 50 килокалорий. Эффект объясняется тем, что вода не содержит калорий, а нагревая ее до температуры тела, организм калории расходует. Бошманн подсчитал, что лишь благодаря "ежедневному потреблению 2 л воды за год можно потерять 5 кг жира". Он рекомендует выпивать 0,5 л прохладный воды из-под крана перед завтраком и еще 1,5 л - в течение дня.

Издание также сообщает об открытии американских исследователей из клиники Mayo. Они обнаружили, что жевательная резинка ускоряет обмен веществ порой на целых 19%. Это равносильно потере 500 г жира в месяц.

Норберт Лоссау
Die Welt
По материалам: InoPressa.ru