



Kilograme în plus? Încearcă un desert dimineața!

Un nou studiu sugerează că metoda cea mai bună de a slăbi este să începeți ziua cu un mic dejun echilibrat urmat de o felie zdravănă de tort.

Poate sună bizar, dar, conform unui nou studiu realizat de cercetători din Tel Aviv, dacă adăugați desert unui mic dejun de 600 de calorii, veți putea slăbi mai repede și vă veți putea menține greutatea.

Motivul? Metabolismul corpului uman este cel mai activ dimineața, spun cercetătorii, acesta fiind momentul optim pentru a ne lăsa pradă unei tentații dulci.

În cadrul studiului, 193 de adulți supraponderali au fost trecuți pe două diete diferite, timp de opt luni. Unul dintre grupuri a urmat o dietă cu puțini carbohidrați care includea un mic dejun redus, de numai 300 de calorii, iar al doilea grup primea un mic dejun de 600 de calorii, cu multe proteine și bogat în carbohidrați, care includea în fiecare zi un desert de ciocolată.

Dieta a ținut cont de sex, bărbații consumând 1.600 de calorii pe zi, iar femeile - 1.400. După patru luni, cercetătorii au observat că membrii grupurilor au pierdut, în medie, 15 kg. Totuși, în a doua jumătate a studiului, s-a observat că grupul care urma o dietă cu nivel redus de carbohidrați câștigase în greutate cu aproximativ 10 kg de persoană, în timp ce membrii celui de-al doilea grup au continuat să slăbească, pierzând încă 7 kg.

Conform cercetătorilor, are logică să înghițim mai mult din doza zilnică de calorii la micul dejun, deoarece asta ajută la accelerarea metabolismului și scade pofta de dulce.

Excess kilos? Try a dessert in the morning!

A new study suggests that the best way to lose weight is to start the day off with a balanced breakfast and then have your cake and eat it too – literally.

It may sound counterintuitive, but according to the results of a study out of Tel Aviv, adding a dessert to a 600-calory breakfast can help dieters lose more weight and keep it off.

The reason? The body's metabolism is at its most active in the morning, researchers say, making it the optimal time to indulge – and curb – sweet cravings. The study assigned 193 obese adults two different diets over an eight-month period. One group was put on a low-carb diet that included a small 300-calory breakfast, while the second group was given a 600-calory breakfast, high in protein and carbohydrates, which always included a chocolate dessert.

Gender allowances were also made, as men consumed 1,600 calories a day and women 1,400. Halfway through the study, scientists observed that groups lost an average of 15 kg per person.

In the second half of the study, however, while the low-carb group regained an average of 10 kg, the second group lost another 7 kg.

Ingesting a higher proportion of daily calories at breakfast makes sense, researchers say, as it helps rev up the metabolism but also alleviates cravings. ■