

Результаты исследования, опубликованного в журнале PLOS One, показали, что малоподвижные женщины с ожирением, которые применяли сразу две стратегии по снижению веса, продемонстрировали более значительное уменьшение состава тела, а также уровней липидов и глюкозы.

Ограниченное по времени питание — это потребление пищи в определённые периоды дня, а высокоинтенсивная функциональная тренировка (или HIIT) включает в себя аэробные упражнения и упражнения с отягощениями.

В исследовании приняли участие 64 женщины с ожирением. Их средний возраст составлял 32 года. Им нужно было практиковать только ограниченное по времени питание, только высокоинтенсивные функциональные тренировки либо их комбинацию.

Женщины, которые придерживались интервального голодания, ели только с 8:00 до 16:00. Женщины из других групп тренировались три дня в неделю с инструктором.

Спустя три недели все три группы показали значительную потерю веса, уменьшение окружности талии и бёдер, а также положительные изменения в уровнях липидов и глюкозы. Однако только те, кто практиковал, две стратегии, в целом увидели более выраженные изменения, чем люди из других групп.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.