

ПО ДАННЫМ МЕТААНАЛИЗОВ

Наука жиро- сжигания

Что на самом деле показывают
исследования о снижении веса



11 глав · 19 источников · план на 12 недель

RUSO BELLINI

18+

Ruso Bellini

Наука жиросжигания

<https://litres.ru/74694443>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что на самом деле показывают исследования о снижении веса Любая диета обещает быстрый результат, но что говорят независимые исследования? В этой книге собраны выводы метаанализов и систематических обзоров из базы PubMed: без мифов и без обещаний чудес.

Что внутри

Низкоуглеводные, низкожировые и средиземноморская диеты: что работает дольше и для кого.

Интервальное голодание: помогает ли оно сильнее обычного ограничения калорий.

Белок и сохранение мышц при похудении.

Силовые, кардио и ходьба: что и как сочетать.

Сон и аппетит.

Как удержать результат.

План на 12 недель и разбор распространённых мифов.

Каждая глава построена просто: вопрос, что показали исследования, что делать на практике. В конце книги 19 источников со ссылками, их можно проверить самому.

Для кого эта книга

Для тех, кто хочет разобраться, как устроено жиросжигание, и выбрать подход, который подходит именно им, а не следовать моде.

Важно

Книга основана на научных публикациях и не заменяет консультацию врача.

Содержание

Наука жиросжигания	5
От автора	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Ruso Bellini

Наука жиросжигания

Наука жиросжигания

Что на самом деле показывают метаанализы и систематические обзоры по снижению веса

Ruso Bellini

От автора

Эта книга собрана из результатов метаанализов и систематических обзоров, найденных в базе PubMed. Метаанализ объединяет данные многих испытаний, поэтому его выводам можно доверять больше, чем отдельному исследованию.

Каждая глава построена одинаково: вопрос, что показали исследования, что это значит на практике. Цифры взяты из источников, ссылки на них собраны в конце книги.

Книга не заменяет консультацию врача. Если у вас диабет, заболевания сердца или почек, беременность, расстройства пищевого поведения или вы принимаете лекарства, согласуйте любое изменение питания и нагрузок со специалистом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.