

Почему мужчинам проще похудеть?




Научно доказано, что мужчинам легче распрощаться с нежелательными килограммами, чем женщинам. Даже если вы вместе ходите в тренажерный зал и придерживаетесь сбалансированного питания, успехи мужчины сбросить лишний вес будут внушительнее. Где справедливость? Почему одни и те же способы работают по разному гендерному принципу? Разберем подробно эти и другие вопросы по теме в нашей статье.



Процесс корректировки веса в мужском организме действительно проходит быстрее, чем в женском. Зависит это, в первую очередь, от более высокого уровня тестостерона (его уровень у мужчин выше в 5-7 раз, чем у женщин) и большего объема мышечной массы у мужчин. Также, у них уровень подкожного жира значительно меньше – так заложено природой. Именно поэтому, даже при одинаковых нагрузках и потребляемых калориях, **похудеть мужчинам удастся проще и быстрее.**





Мужской организм тратит больше калорий, чтобы поставлять энергию к мышцам и другим органам за счет более крупного строения тела. Даже если женщина и мужчина одинакового роста, объем мышечной массы больше у него, а липидной ткани – у нее. За счет наличия половых гормонов – эстрогена, накопление жиров в организме женщины происходит активнее и препятствует легкому снижению веса.


В женском организме ежемесячно происходит множество изменений на гормональном уровне, которые сказываются не только на нестабильном настроении, но и на фигуре. Например, после родов большинство активно набирают вес, с которым потом очень сложно расстаться.

Стрессоустойчивость, также, имеет огромное влияние на лишний вес. Женщины тяжелее переживают эмоциональные ситуации, чаще всего заедая их чем-то из простых углеводов, вроде куска торта или плитки шоколада. В период волнений организм вырабатывает гормон кортизол, который задерживает воду и способствует отложению жира. В совокупности этих факторов прибавка в весе быстро станет очевидной.



Еще одной причиной, почему мужчинам легче сбросить вес, являются **кулинарные предпочтения**. Они в своих гастрономических пристрастиях в большинстве своем непривередливы, могут прожить месяц на отварной гречке и курином мясе. Женщин же чаще тянет на сладенькое: сдобные, шоколадные, мучные изделия – любимое лакомство прекрасного пола. Быстрые углеводы, откладывающиеся во всех нужных и не нужных местах – удел дам, а сильный пол отдает предпочтение в основном белкам и медленным углеводам, необходимым для активной жизнедеятельности.





Но гендерные различия – не повод говорить, что легкое похудение женщинам не под силу. При правильной мотивации и грамотном подходе желаемые результаты не заставят долго ждать. Сбалансированное, здоровое питание и систематические занятия спортом – залог стройной, подтянутой фигуры. Пускай процесс снижения веса у представительниц прекрасного пола протекает и не так быстро, как у представителей сильного, главное – не навредить здоровью.