

# ИСЧЕЗАЮТ ЛИ ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ, КОГДА МЫ СНИЖАЕМ ВЕС?



Теория снижения веса звучит просто: получать меньше энергии, чем отдавать. Всем известно, что реализация этой теории на практике, является не простой задачей. Что именно происходит с жировыми клетками, когда мы стараемся снизить вес? **Исчезают ли жировые клетки?**

Когда мы начнем набирать вес клетки становятся все больше и больше, но только до определенной степени. Если существует избыточная энергия которую наше тело больше не в состоянии хранить, то тело, по сути вынуждено создавать новые жировые клетки, которые могут накапливать энергию в виде жира.

Люди, которые когда-то прибавили в весе чаще всего набирают вес снова, потому что от потери веса **жировые клетки никогда не исчезают**. Они только сокращаются. Вот почему так опасно, например, когда дети толстеют например в восемь лет. После они могут терять жир, но не клетки. И с большей вероятностью такие дети будут иметь избыточный вес, когда они станут взрослыми.

Лучший способ, как похудеть навсегда - принять новый образ жизни, и не только на время снижения веса, а навсегда.

Первый шаг, который может помочь в этом это специалист, который может создать индивидуальную лечебную программу направленную на снижение веса. Привыкнуть к новому образу жизни - и есть самая трудная задача. Самым сложным являются искушения. Вот почему пребывания на курорте может стать идеальным выбором для начала изменения образа жизни для [эффективного снижения веса](#). Можно избежать искушения, по крайней мере, в начале процесса привыкания. Эксперты -диетологи создают индивидуальную программу снижения веса и помогают Вам привыкнуть к новому образу жизни. После прохождения программы снижения веса на курорте поддержание вашего нормального веса остается в ваших руках!

Date: 2018-02-14

Article link:

<https://xn--ernhren-7wa.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/snizenie-vesa-v-sanatoriyah-chehii-1215.html>