# 6 мифов о здоровом образе жизни

## Многие люди могут перечислить правила здорового образа жизни - даже те, кто им следует нерегулярно. Но, оказывается, есть откровенные мифы!

Давайте разбираться вместе.

Вот самые популярные заблуждения об укреплении здоровья, в которые мы искренне верим.

## Ужин отдай врагу

Кто не знает эту поговорку! Но ученые отмечают: отказ от вечернего приема пищи может спровоцировать снижение сахара в крови, что весьма опасно. А еще, если мы не едим вечером, то интуитивно превышаем количество потребляемой пищи в течение дня. Конечно, мы не призываем к вечернему обжорству, но легкий ужин из полезных продуктов должен быть.

## Ежедневные тренировки

Уверены, что нужно каждый день интенсивно заниматься спортом? А вот и нет. Оптимальная нагрузка для организма – пять часов в неделю. Если перенапрягаться, можно нажить [проблемы с сердцем.](https://www.medcentre.com.ua/articles/bolezni-serdtsa-vidy-simptomy-prichiny-i-77105%22%20%5Ct%20%22_blank)

## Чем больше потеете, тем сильнее худеете

Специалисты доказали, что «топка жиров» в сауне не делает тренировку более эффективной и даже не способствует расходу большего количества калорий.

**Завтрак – самый важный прием пищи**

Все мы постоянно слышим о важности завтрака. Но ученые развенчивают и этот миф.

Если с утра вам не хочется есть, не заставляйте себя насильно. Организм сам «знает», когда ему нужно принять пищу. Во время эксперимента было замечено, что люди, которые не завтракали, в течение дня потребляли меньшее количество калорий по сравнению с завтракающими.

## Бег полезен для всех

Если бегать часто и долго, это грозит утолщением стенок сердца и окислительным стрессом. Оптимальная продолжительность бега в день – всего полчаса. И то, если человек не чувствует сверхнагрузки во время таких [тренировок](https://www.medcentre.com.ua/articles/fitnes-po-nauchnomu-v-kakie-utverjdeniya-o-77084%22%20%5Ct%20%22_blank). Людям с большой массой тела от бега лучше отказаться вообще. Оптимальный вариант для всех – это длительная ходьба.

## Углеводы и белки не перевариваются вместе

Идею о пользе раздельного питания поддерживают далеко не все диетологи. Оказывается, за переваривание белков и углеводов отвечают разные отделы ЖКТ. Природа все продумала!

**Six myths about healthy lifestyle**

Many people can list the rules of a healthy lifestyle – even those who follow them irregularly. But, it turns out, there are frank myths.

Let's understand together.

Here are the most popular misconceptions about strengthening health, in which we sincerely believe.

***То lengthen your life, lessen your meals***

Who doesn’t know this proverb! But scientists note: rejection of evening meals can provoke a decrease in blood sugar, which is very dangerous.

And also, if we do not eat in the evening, we intuitively exceed the amount of food consumed during the day. Of course, we don’t call for evening gluttony, but there should be a light dinner from useful products.

***Daily workouts***

Are you sure that you need to play sports intensively every day? No, it’s not. The optimal load for the body is five hours a week. If you overstrain, you can make problems with the heart.

***The more you sweat, the more you lose weight***

Experts proved that the “Timing Fat” in the sauna does not make the training more effective and does not even contribute to the consumption of more calories.

**Breakfast is the most important meal**

We all constantly hear about the importance of breakfast. But scientists are debunking this myth.

If you don't want to eat in the morning, don't force yourself. The body itself "knows" when it needs to eat. During the experiment, it was noticed that people who did not eat breakfast consumed fewer calories during the day compared to those who had breakfast.

**Running is good for everyone**

If you run often and for a long time, it threatens to thicken the walls of the heart and oxidative stress. The optimal duration of running per day is only half an hour. And then, if a person does not feel overload during such training. People with a large body weight should avoid running altogether. The best option for everyone is a long walk.

**Carbohydrates and proteins are not digested together**

Not all nutritionists support the idea of ​​the benefits of separate nutrition. It turns out that different parts of the digestive tract are responsible for the digestion of proteins and carbohydrates. Nature has thought of everything!