



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)
[Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Медик розповіла, як треба спати, щоб схуднути

Медик розповіла, як треба спати, щоб схуднути

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)Редактор
26.03.26
16:24 110 

Російський медик Юлія Смирнова розповіла про те, як слід спати, щоб схуднути. Тут є свої нюанси.

Лікар розповіла: «Коли ми худнемо, ми насамперед думаємо про скорочення калорій та збільшення фізичних навантажень, що правильно. Однак часто забуваємо про сон, який також відіграє важливу роль у зниженні ваги.

За словами експерта, для схуднення потрібний певний рівень гормонів.

Так, за її словами, з 23.00 до 3.00 відбувається нормалізація кортизолу (гормону стресу). При його підвищеному рівні жир накопичується в районі живота та стегон, утворюючи так зване рятувальне коло.

Зазначається: «Якщо ми лягли після опівночі, рівень гормону голоду греліну буде високим, а рівень гормону ситості (лептину) низьким. Тому наступного дня ми хотітимемо їсти насамперед солодке».

Вказується, що гормон росту та молодості (соматотропін) також виробляється з півночі до першої години ночі. Якщо діти не сплять у цей час, то вони погано ростуть, якщо не сплять дорослі – вони швидше старіють.

Повідомляється, що вночі організм очищується, оптимальний час збирання з 23-00 до 6-00, коли відбувається активне рятування від токсинів. Чим більше в організмі, тим більше жирової тканини, тому що саме жир забирає всі токсини на себе.

Резюмується, що при непрацюючій детоксикації та неправильному харчуванні організму значно складніше схуднути.

Раніше невролог пояснив, чому [шкідливо спатиме](#) менше шести годин.

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підписуйтесь на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [світ](#), [здоров'я](#)

Коментарі

Статті

16.04.26 09:10

Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар»

Дайджест

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок

Автор: «Фраза»

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави[Всі новини](#)[Головне](#)[Популярне](#)

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

Фотостудія Біло

Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

