



Home » Фітнес » Не 10 тисяч: вчені назвали нову норму кроків для контролю ваги

## Не 10 тисяч: вчені назвали нову норму кроків для контролю ваги

ЮЛИЯ КОВАЛЬЧУК — 12 Травня 2026, 17:31 ⌚ 2 Mins Read — ФІТНЕС



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Вчені заявили, що популярна норма у 10 тисяч кроків на день не має серйозного наукового підґрунтя. Нове масштабне дослідження показало, що для контролю ваги та підтримання результату після схуднення достатньо меншої кількості руху.

Дослідження проводили за участі науковців з Університет Модени та Реджо-Емілії. Про це повідомляє [Earth.com](https://www.earth.com).

Дослідники проаналізували 868 наукових робіт та відібрали 14 найбільш якісних клінічних досліджень. Загалом у них брали участь майже 4000 людей із різних країн.

Результати показали, що люди, які успішно худнули, у середньому проходили приблизно 8400 кроків на день. Ті ж, кому вдалося втримати вагу після схуднення, продовжували робити близько 8200 кроків щодня.

На основі цих даних вчені запропонували нову практичну норму — приблизно 8500 кроків на день. Саме така активність виявилася найбільш ефективною для довгострокового контролю ваги.

Професор Марван Ель Гоч пояснив, що головною проблемою є не лише схуднення, а й утримання результату. За його словами, близько 80% людей після дієт знову набирають частину або всю вагу протягом кількох років.

Вчені також звернули увагу, що на початковому етапі схуднення головну роль відіграє харчування та дефіцит калорій. Однак згодом саме фізична активність стає ключовим фактором для підтримання результату.

Дослідники наголошують, що нова ціль у 8500 кроків є не лише науково обґрунтованою, а й психологічно простішою для більшості людей. Саме реалістичні цілі допомагають формувати стабільні здорові звички.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

ходьба

## КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

[Стиль життя](#)

---

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)