

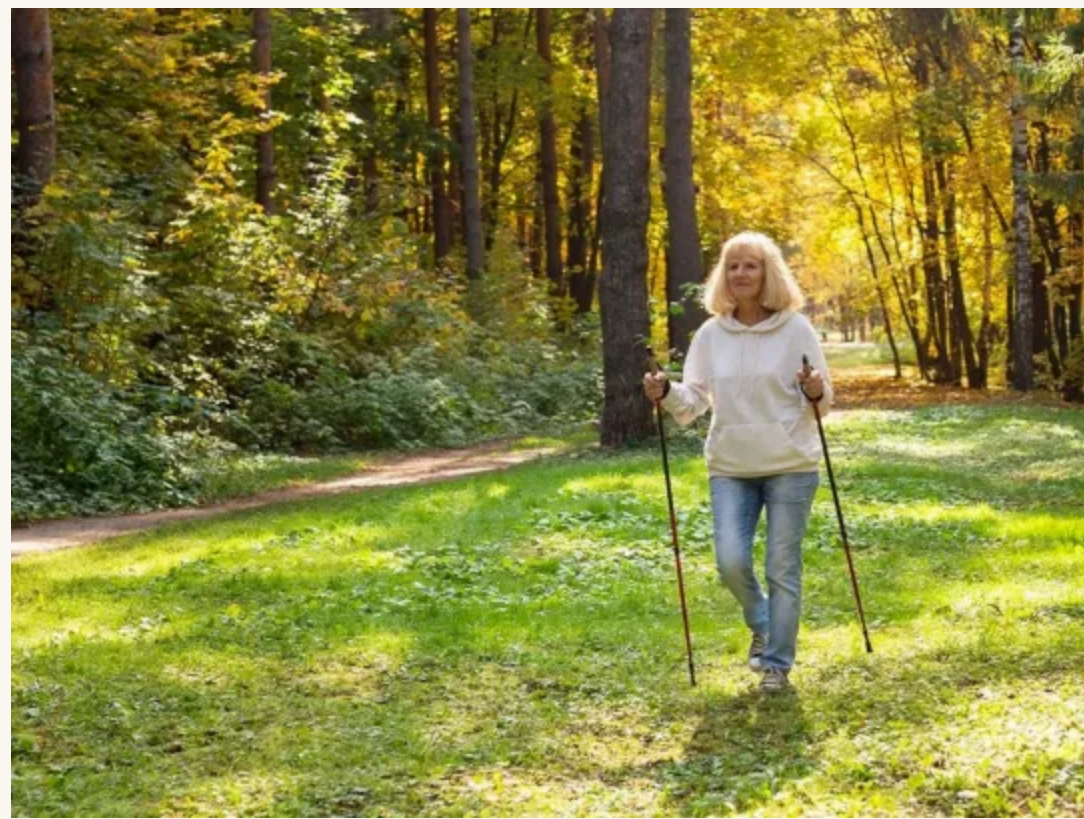
ОСТАННІ НОВИНИ

- 17:47 **Ідеальний час:** астрологи визначили найщасливіші дні тижня 15 — 21 червня для кожного знака зодіаку
- 17:25 **Іранські чиновники заявили,** що мирна угода вперше за 47 років «прямо висловила повагу до Ірану»
- 17:06 **Банани залишатимуться** свіжими тижнями: фермерка розкрила простий секрет
- 16:47 **Кабачкові чебуреки:** смачно, просто та з користю
- 16:24 **Українці стали частіше** купувати нерухомість преміумкласу
- 16:06 **«З першого ковтка»:** який напій підвищує ризик раку
- 15:45 **«Зараз не маю можливості** радувати вас новими піснями»: переможець «Х-Фактора» пішов служити у ЗСУ
- 15:25 **Німеччина бачить шанс**

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

Як схуднути після 50: назвали найпростішу вправу, яка реально працює

18:06 — 14 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

З віком [позбутися зайвих кілограмів](#) стає дедалі складніше — і це однаково стосується як чоловіків, так і жінок.

Як пояснює персональна тренерка Меллорі Фокс [у коментарі](#) для Parade, після 50 років процес схуднення ускладнюється через комплексні зміни в організмі: гормональні, м'язові, скелетні та метаболічні.

Чому після 50 років важче худнути

За словами експертки, у жінок ключову роль відіграє зниження рівня естрогену. Дослідження 2025 року, опубліковане в EPRA International Journal of Research and Development, показує, що ці гормональні зміни впливають на розподіл жиру в організмі: частіше накопичується абдомінальний жир, сповільнюється метаболізм, зменшується м'язова маса та змінюється енергетичний баланс.

«Навіть якщо харчування та рівень фізичної активності залишаються незмінними, жінки можуть помітити, що вага знижується повільніше — через внутрішні фізіологічні процеси», — зазначає Фокс.

У чоловіків ситуація також ускладнюється віковими змінами. Починаючи приблизно з 30 років, вони поступово втрачають м'язову масу — від 3% до 8% кожне десятиліття, і після 50 років цей процес прискорюється. Це напряду впливає на швидкість метаболізму: чим менше м'язів, тим менше калорій організм спалює у стані спокою.

Додатковим фактором є зниження рівня тестостерону, що може сприяти накопиченню жиру, зниженню енергії та мотивації до фізичної активності.

З віком також погіршується здатність організму ефективно використовувати білок, що ускладнює нарощування та відновлення м'язів. Усе це разом уповільнює метаболічні процеси й робить контроль ваги складнішим.

Як худнути після 50 років

Попри вікові зміни, схуднення залишається цілком досяжною метою. За словами Меллорі Фокс, найкращий результат дає поєднання кількох звичок: регулярної фізичної активності, силових тренувань, достатнього споживання білка, якісного сну та контролю рівня стресу.

«Саме ці фактори допомагають зберегти м'язову масу, підтримувати метаболізм і роблять процес схуднення реалістичним у будь-якому віці», — пояснює вона.

Окремо експертка наголошує на важливості ходьби. Це один із найпростіших і водночас недооцінених способів підтримки форми. Ходьба збільшує щоденну витрату калорій, допомагає стабілізувати рівень цукру в крові, підтримує серцево-судинну систему та знижує рівень стресу, не перевантажуючи організм.

Найкращий ефект дає поєднання ходьби із силовими вправами. Навіть якщо головна мета — схуднення, важливо спершу підтримувати або нарощувати м'язову масу, адже саме вона «підтримує» метаболізм і допомагає спалювати жир.

Скільки потрібно ходити щодня

Для людей після 50 років як основну фізичну активність для схуднення тренерка радить ходьбу тривалістю від 30 до 90 хвилин на день.

Американська кардіологічна асоціація рекомендує щонайменше 150 хвилин помірної активності на тиждень — це приблизно 30 хвилин ходьби п'ять разів на тиждень. Для більш вираженого ефекту можна збільшити обсяг до 300 хвилин на тиждень (наприклад, по годині п'ять днів на тиждень).

Орієнтиром для багатьох може бути 7000 кроків на день, адже саме в цьому діапазоні дослідження відзначають помітне покращення здоров'я. Подальше збільшення до 8000–10 000 кроків дає додаткові переваги для серцево-судинної системи.

Якщо така активність здається складною, варто почати з малого — наприклад, 10-хвилинної прогулянки після кожного прийому їжі. Це допомагає стабілізувати рівень цукру в крові та поступово сприяє зниженню ваги.

Головний принцип — регулярність. Навіть додаткові 1000 кроків на день (приблизно 10 хвилин ходьби) можуть дати відчутний позитивний ефект для здоров'я і ваги.

Дізнайтеся [також про найпоширеніші перешкоди для схуднення, про які ви навіть не здогадуєтесь.](#)

Читайте нас у [Facebook](#)

16

◀ До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

🖨️ Друкована версія | ✉️ Лист редакторів | ⚠️ Поскаржитися

📌 Поділитися 0 | 📌 Поділитися | 🐦 Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Водоліям — відверті розмови, Козерогам — шанс на примирення: гороскоп на 14 червня
- Можна не тримати в секреті: Ірина Білик отримала освічення
- Обережні рішення та корисні спостереження: Східний гороскоп на 15 — 21 червня
- Безкоштовний проїзд в Україні: кого водії не мають права висаджувати

Новини партнерів

Мапа сайту					
Новини Україна Політика Гроші Події	Світ Пряма лінія Блоги Спорт Футбол	Культура Шоу-бізнес Фігурка дня Суспільство Стиль життя	Книга рецептів Люди та звірі Життєві історії 25 років потому	Історія сучасності Наука та технології Клуб споживачів Залтайте у Фактів	Іменинники дня Гороскоп Курс валют ФотоФакти Погода

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 **Батько лишив** Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття
30 травня 2026 12:24
- 2 **«Мене називають** стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу
6 червня 2026 16:50
- 3 **«Наше завдання —** померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
7 червня 2026 12:25
- 4 **Вбивця мав з собою два** зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
25 травня 2026 12:25
- 5 **«Ми заходили на позиції,** які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті
28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 14.06.26, вечір **sinoptik**
Київ
+19° вологість: 71% тиск: 740 мм вітер: 2 м/с, Південно-західний
Погода на 10 днів від [sinoptik.ua](#)

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- «З першого ковтка»: який напій підвищує ризик раку
14 червня 2026 16:06
- Міф про порожній шлунок перед сном зруйновано: що радять вчені
13 червня 2026 21:01
- Яйця чи грецький йогурт: дієтологиня назвала найкращий продукт для схуднення
13 червня 2026 15:04
- Названо найнебезпечніші супи: багато хто їсть їх щотижня
13 червня 2026 14:04
- Простий лайфхак для схуднення: вчені назвали ідеальний порядок прийому їжі
12 червня 2026 21:00