

**МОНИТОРИНГ СМИ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ПО ТЕМЕ
«ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ДЕФИЦИТ ВЕСА»**

АНАЛИЗ СООБЩЕНИЙ СМИ И СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА
В ПЕРИОД С 1 ИЮНЯ ПО 15 СЕНТЯБРЯ 2019 Г.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДОЛОГИЯ И ВВЕДЕНИЕ	3
МОНИТОРИНГ СМИ	4
КОНТЕКСТ	4
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТЕМЫ ПУБЛИКАЦИЙ СМИ	6
ПОПУЛЯРНЫЕ СЛОВА	8
СТАТИСТИКА ПО УРОВНЯМ И КАТЕГОРИЯМ СМИ	9
Топ-10 Источников	9
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СООБЩЕНИЙ ПО РЕГИОНАМ РФ	10
МОНИТОРИНГ СОЦМЕДИА	11
КОНТЕКСТ	11
ТИПЫ СОЦМЕДИА	12
ПЛОЩАДКИ	12
БЛОГИ	13
АВТОРЫ	14
СОЦДЕМ АВТОРОВ	14
ИНТЕРЕСЫ АВТОРОВ	14
АВТОРЫ ПО СТРАНАМ	15
АВТОРЫ ПО РЕГИОНАМ	15
АВТОРЫ ПО ГОРОДАМ	15
ГЕОГРАФИЯ СООБЩЕНИЙ	16
РЕГИОНЫ РФ	16
ГОРОДА РФ	17
ТОП СОБЫТИЙ по сообщениям	18

МЕТОДОЛОГИЯ И ВВЕДЕНИЕ

Тема исследования – избыточный вес и дефицит веса.

Задача исследования – Осуществить мониторинг СМИ и социальных медиа (соцмедиа) с целью выявления основных сюжетов и настроений освещения и/или обсуждения проблемы избыточного веса и его дефицита, а также определения наиболее активных и популярных субъектов темы.

Методика исследования – Мониторинг проводился при помощи базы сервиса мониторинга СМИ и социальных медиа – Медиалогии. Система Медиалогии осуществляет мониторинг более 90 млн социальных медиа (блоги, микроблоги, комментарии, форумы), включая LiveJournal, Twitter, ВКонтакте и др.

Тема мониторинга формировалась по средству запроса, написанного на языке системы мониторинга, и включала такие ключевые слова и словосочетания, как: лишний вес, ИМТ, похудение, диета, набор веса, похудеть, набрать вес, ожирение, анорексия, индекс массы тела.

Период мониторинга: с 1 июня по 15 сентября 2019 года.

Результаты мониторинга представлены отдельно по СМИ и соцмедиа.

Информационное поле автоматически проанализировано по количественным и качественным параметрам.

МОНИТОРИНГ СМИ

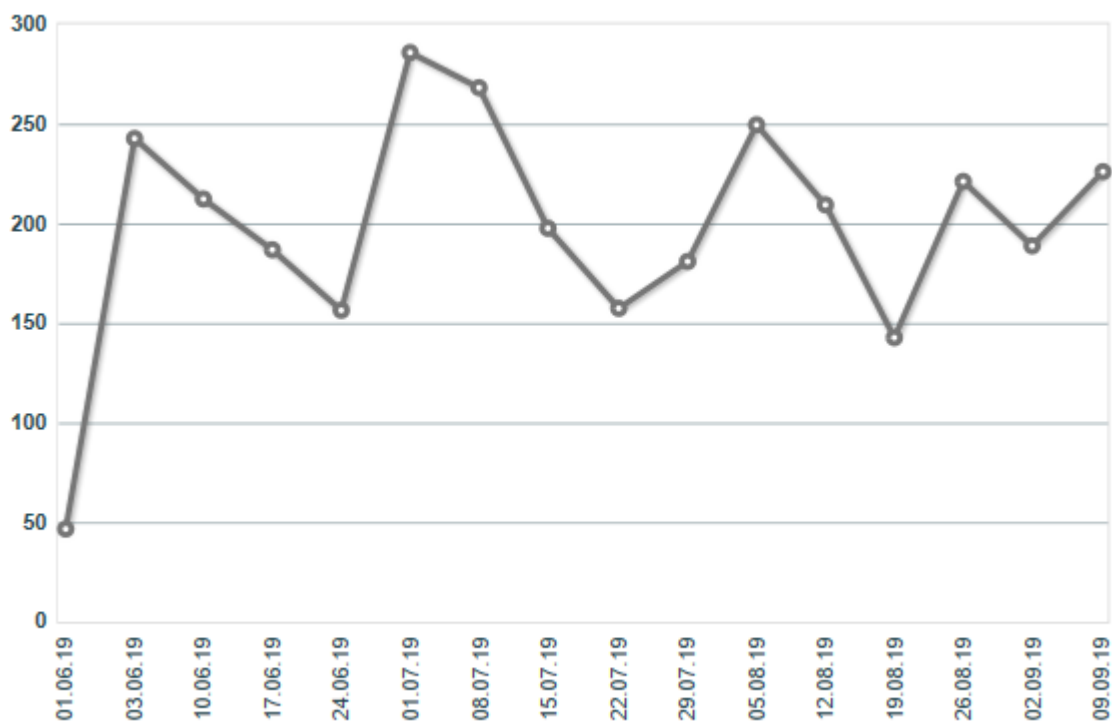
КОНТЕКСТ

За период мониторинга, с 1 июня до 15 сентября 2019 года, в СМИ появилось 3 173 сообщения по теме мониторинга, из которых 1 703 оригинала и 1 470 перепечаток. Количество источников: 1 193.

Для сравнения ниже приведена статистика упоминаний в СМИ других тем сферы здравоохранения (за тот же период: с 1 июня по 15 сентября 2019):

Объект мониторинга	Количество сообщений в СМИ (штук)
курение	74 131
иммунитет	72 118
вакцинация	54 394
диспансеризация	53 236
табак	46 929
рождаемость	42 815
сахарный диабет	38 293
общественное здоровье	16 434

В среднем еженедельно за период мониторинга в СМИ появлялось около 150-300 сообщений по теме мониторинга:



Наиболее распространенными¹ упоминаниями по теме мониторинга за рассматриваемый период стали:

- Опровержение существования таблеток от ожирения, озвученное в выступлении одного из основателей Испанского общества хирургии ожирения и метаболических нарушений Жоана Пужоля Рафолса на Всемирном конгрессе Международной федерации хирургии ожирения и метаболических нарушений (IFSO), прошедшем в Мадриде 3-7 сентября 2019 года (по данному событию вышло 34 сообщения с охватом 9,6 млн. читателей и заметностью 12,77).
- Информация о лишнем весе, который в 1950-х годах набрал Ференц Пушкаш, венгерский и испанский футболист, имя которого было присвоено новому стадиону в Будапеште в сентябре 2019 года (по данному событию вышло 6 сообщений с охватом 5,2 млн. читателей и заметностью 7,86).
- «Не прячьте конфеты»: врач ярославской детской клинической больницы, эндокринолог, Наталия Ломоносова рассказала в интервью о причинах и последствиях детского ожирения (по данному событию вышло 49 сообщений с охватом 0,8 млн. читателей и заметностью 7,64).

Наиболее часто по теме мониторинга писали в таких регионах РФ, как Москва (1 423 сообщения за период мониторинга), Республика Татарстан (81 сообщение), Смоленская область (69 сообщений), Санкт-Петербург (68 сообщений), Краснодарский край (43 сообщения).

¹ По количеству сообщений по теме и их заметности (кумулятивный параметр, учитывающий «рекламный эквивалент» публикации в зависимости от номера полосы, объема сообщения, а также тиража, посещаемости).

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТЕМЫ ПУБЛИКАЦИЙ СМИ

Наиболее распространенными темами считаются те темы, по которым вышло наибольшее количество сообщений.

№	Событие	Количество сообщений (за все время)	Охват	Заметность события ²	Likes & Shares ³
1	"Не прячьте конфеты": эндокринолог рассказала о причинах и последствиях детского ожирения	49	0,8 млн	7.64	142
2	Врач заявил, что не существует таблетки или эффективной диеты от ожирения	34	9,6 млн	12.77	0
3	Борис Корчевников перестал ходить после операции	27	8,0 млн	1.01	41
4	Лишний вес помог девушке спастись в крупной аварии	23	7,1 млн	2.99	105
5	Врач Елена Соломатина: попытки худеть перед отпуском грозят еще большей прибавкой веса	20	3,0 млн	3.71	56
6	Эксперты назвали причину появления лишнего веса	17	7,6 млн	3.08	8
7	Почему с возрастом мы набираем вес	16	2,0 млн	5.43	0
8	За что в ответе наши гены: долголетие зависит от них лишь на четверть, а любовь к сладкому - родовая черта	16	1,3 млн	2.36	0
9	Кто из домашних питомцев наиболее склонен к ожирению	16	3,8 млн	0.92	9
10	Ведущий Борис Корчевников объяснил, почему набрал лишний вес	16	1,4 млн	1.63	42
11	Злоупотребление фастфудом может привести к слабоумию	15	0,1 млн	0.76	0
12	Нелли Уварова обрила голову	14	1,3 млн	1.13	2
13	Супрун объяснила украинцам, как правильно худеть	14	1,2 млн	0.64	0
14	Ирокез и борода: Киану Ривз кардинально сменил имидж	14	0,4 млн	0.89	3
15	Ученые назвали эффективный способ похудения	14	7,3 млн	3.23	175
16	Засыпание при свете или телевизоре ведет к набору веса	14	0,1 млн	1.67	1
17	Рост цен на продовольствие принесет пользу россиянам	13	4,1 млн	2.5	44
18	Мы ждали эту новость всю жизнь: обычная корица поможет сбросить вес	13	2,1 тыс	0.07	0
19	Светлана Лобода призналась, чего боится больше всего на свете	13	< 1000	0.07	0
20	Названо безопасное для здоровья количество грибов	13	5,7 млн	1.69	13

² Заметность сообщения – этот кумулятивный параметр учитывает «рекламный эквивалент» публикации в зависимости от номера полосы, объёма сообщения, а также тиража, посещаемости.

³ Количество отметок «Like» и «Share», которое получила публикация или публикации в сумме.

21	Гороскоп на 31 августа 2019: что ждет каждый знак Зодиака в последний день лета	12	0,2 млн	3.62	2
22	Названы 5 пищевых привычек, которые могут довести до болезней	12	0,5 млн	1.94	4
23	Диетологи рассказали как легко избавиться от лишних килограммов	12	0,4 млн	0.62	1
24	Ученые рассказали о полезных свойствах обычных огурцов	12	56,4 тыс	0.73	0
25	Не только сахар: еще 9 продуктов, вызывающих зависимость	12	7,2 млн	0.77	8
26	Шизофрения и обвинения в смерти матери: закат карьеры звезды "Большой перемены" Наталии Богуновой	11	0,5 млн	0.94	6
27	Прооперированный Сергей Жуков проиграл борьбу	11	1,1 млн	1.22	1
28	Борис Корчевников рассказал, почему набрал лишний вес	11	1,6 млн	2.81	0
29	Регина Тодоренко не сдержала слез во время примерки свадебного платья	11	0,2 млн	0.16	0
30	Экс-глава Минздрава Супрун рассказала, как бороться со слабой эрекцией	10	1,0 млн	0.47	0
31	Мария Кожевникова показала, как выглядит без макияжа	10	< 1000	0.04	0
32	Телеведущий Корчевников стремительно похудел после лечения	10	1,5 млн	2.22	42
33	Ученые рассказали, как не стоит худеть	10	< 1000	0.03	0
34	У жителя Тюмени обнаружили опухоль массой 15 кг, которую он принял за лишний вес	10	0,9 млн	1.69	25
35	Альбина Джанабаева пытается сбросить лишние килограммы	9	< 1000	0.23	0
36	Рост цен на продовольствие принесет пользу россиянам	9	1,4 тыс	0.06	0
37	Когда родители долго работают, дети толстеют	9	0,1 млн	0.59	12
38	Гороскоп на сегодня 25.07.2019	9	9,6 тыс	0.46	6
39	Названы шесть мешающих похудеть факторов	9	4,1 млн	0.69	3
40	Синдром проклятия Ундины. А при чем здесь Ким Чен Ын?	9	76,8 тыс	0.41	7
41	Употребление грецких орехов эффективно способствует снижению артериального давления	9	0,2 млн	1.12	16
42	Борис Корчевников заметно похудел после лечения	8	0,3 млн	0.39	0
43	Чем опасны дыня и арбуз?	8	54,8 тыс	0.72	0
44	Большая страна: 39% людей в мире имеют лишний вес, в Украине - 58%	8	24,3 тыс	0.03	0
45	Ни капли в рот: когда воду не следует пить?	8	0,2 млн	1.4	21
46	Фото Насти Каменских в купальнике породило слухи о беременности певицы	8	0,2 млн	0.22	0
47	"Вам делать больше нечего?": Водонаева вышла из себя из-за глупых вопросов	8	1,2 млн	0.49	1
48	Ожирение связали с удовольствием от добавки	8	2,0 млн	1.15	2
49	Выданное за отравление ухудшение здоровья Навального вызвано приемом жиросжигателей	8	1,0 млн	2.28	0
50	Термины "ожирение" и "лишний вес" решили пересмотреть	8	0,7 млн	1.98	2

СТАТИСТИКА ПО УРОВНЯМ И КАТЕГОРИЯМ СМИ

№	Уровни/Категории	Газеты	Журналы	Информагентства	Интернет	ТВ	Радио	Блоги	Всего
1	Федеральный	12	4	34	1332	0	1	0	1383
2	Региональный	76	3	32	741	6	0	0	858
3	Зарубежный	14	0	16	808	0	0	0	838
4	Всего	102	7	82	2881	6	1	0	3079

Топ-10 Источников

Топ составлен по количеству сообщений, вышедших в СМИ и содержащих упоминание темы мониторинга.

№	Источник	Количество сообщений
1	Seldon.News news.myseldon.com	84
2	Woman.rambler.ru	51
3	NewsYou.info	43
4	Xoroshiy.ru	42
5	Fromua.news	35
6	Newsmir.info	34
7	Medaboutme.ru	33
8	Babybynature.ru	31
9	Politeka.net	29
10	E-News.com.ua	27

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СООБЩЕНИЙ ПО РЕГИОНАМ РФ



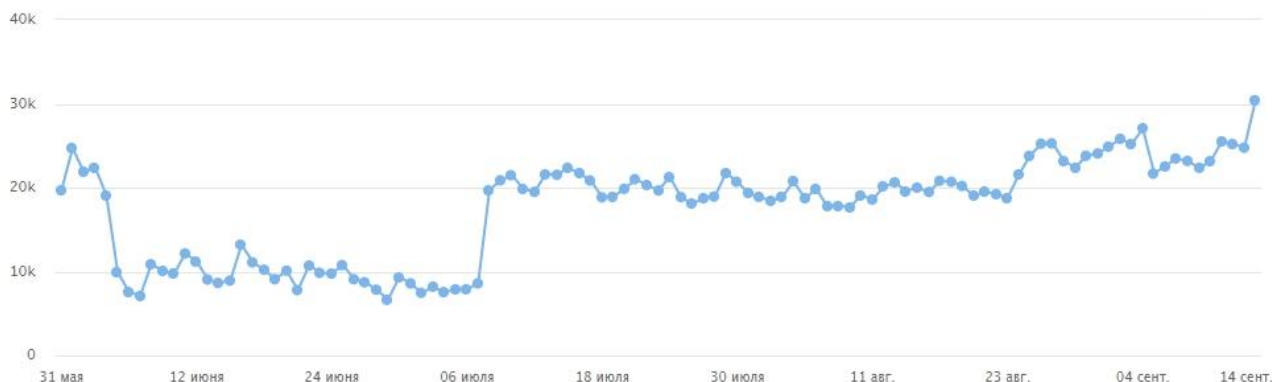
№	Регион	Количество сообщений
1	Москва	1 423
2	Республика Татарстан	81
3	Смоленская область	69
4	Санкт-Петербург	68
5	Краснодарский край	43
6	Кемеровская область	29
7	Волгоградская область	29
8	Московская область	27
9	Ярославская область	25
10	Новосибирская область	24
11	Ростовская область	22
12	Вологодская область	19
13	Алтайский край	17
14	Приморский край	16
15	Республика Крым	15
16	Красноярский край	15
17	Ульяновская область	13
18	Тюменская область	12
19	Челябинская область	12
20	Кировская область	12
21	Свердловская область	12
	Другие	1 096

МОНИТОРИНГ СОЦМЕДИА

КОНТЕКСТ

За период мониторинга, с 1 июня по 15 сентября 2019 года, в соцмедиа появилось 1 877 709 сообщений от 990 143 авторов с упоминанием темы мониторинга.

Динамика количества сообщений



Динамика количества сообщений, представленная на диаграмме выше⁴ (масштаб: день), показывает, что в июне количество сообщений держалось на уровне 7 000 – 13 000 сообщений в день, в июле и августе данный показатель вырос почти вдвое до 17 000 – 23 000 сообщений в день, с конца августа наблюдается очередной рост количества сообщений, который удерживается до конца периода мониторинга на уровне 21 000 – 30 000 сообщений в день (или 160 000 – 175 000 сообщений в неделю).

Наиболее популярными⁵ сообщениями в период мониторинга стали посты о различных диетах и прочих методах похудения. Наибольшее распространение при этом получили сообщения с рецептами блюд, физических активностей (в том числе фитнеса) и советами народной медицины для здоровья.

С наибольшей вовлеченностью тему мониторинга обсуждают в социальных сетях Instagram, YouTube, «ВКонтакте», «Одноклассники» и Facebook.

Портрет пользователя соцсетей, пишущего по теме, таков: женщина (83,71%) в возрасте от 40 до 60 лет (40,92%), не состоящая в браке (73,70%) и имеющая менее 100 подписчиков (52,94%).

⁴ Данные по сентябрю представлены за период с 1 по 15 сентября.

⁵ Популярность сообщений определится по критерию «вовлеченность» - сумма лайков, комментариев, репостов и ретвитов.

ТИПЫ СОЦМЕДИА

Тип соцмедиа	Всего сообщений	%
Соцсеть	1 802 068	96.16 %
Блог	51 108	2.73 %
Messenger	10 406	0.56 %
Форум	6 152	0.33 %
Другое	4 313	0.23 %
Итого	1 874 047	100.0%

ПЛОЩАДКИ

Ниже представлен топ площадок, составленный по критерию «вовлеченность» (сумма комментариев, лайков, репостов и ретвитов к сообщениям площадки).

№	Топ площадок	Вовлеченность
1	Instagram	23 671 219
2	YouTube	8 728 444
3	ВКонтакте	5 111 522
4	Одноклассники	5 005 576
5	Facebook	664 586
6	LiveJournal	94 576
7	Twitter	61 310
8	my.mail.ru	11 273
9	tiktok.com	10 304
10	МирТесен	9 951
11	zen.yandex.ru	2 053
12	Лайфхакер - Жизнь несовершенна. Исправь это!	342
13	Ответы Mail.ru	179
14	yandex.ru	58
15	mt-smi.ru	23
16	social.trendymen.ru	17

БЛОГИ

Ниже представлен топ блогов, составленный по критерию «вовлеченность» (сумма комментариев, лайков, репостов и ретвитов к сообщениям площадки).

№	Топ-15 блогов	Площадка	Вовлеченность
1	Это та Лина, у которой талия? https://instagram.com/ms.sunspot	Instagram	530 835
2	НИКА ВАЙПЕР ЛУЧШИЙ БЛОГЕР2019* https://instagram.com/nika_viper	Instagram	450 335
3	Anastasiz http://www.youtube.com/channel/UCJm9mc6RBNUkHy429BK9pUg	YouTube	278 435
4	Юлик http://www.youtube.com/channel/UC6S1hSjVMFbB9WKv-qZKwuW	YouTube	221 223
5	ЛИТВИН http://www.youtube.com/channel/UCy6p8krDY33mDRMt19YrIXg	YouTube	197 506
6	Кристина Шереметьева https://instagram.com/dietolog_kristina	Instagram	141 590
7	Целебник. Журнал народной медицины. http://ok.ru/group/50674819137567	Одноклассники	139 079
8	Elli Di http://www.youtube.com/channel/UCTI7rTGi0SROUH_zeXMS_fw	YouTube	137 225
9	Самая Рыжая Женя Кривцова https://instagram.com/ya_krivtsova	Instagram	133 900
10	Sasha Spilberg http://www.youtube.com/channel/UCJatXmy5Pyaz6gFs-NEAFWQ	YouTube	133 040
11	Народные Средства и Рецепты http://ok.ru/group/54637314703365	Одноклассники	125 604
12	Алексей Столяров http://www.youtube.com/channel/UCJsOVd61dzow401Wl1hR-kg	YouTube	122 123
13	Тамир Шейх http://www.youtube.com/channel/UCt3h-Y9FO9-21KD6g3x24XA	YouTube	119 308
14	ZAKATOON http://www.youtube.com/channel/UCNVy3JfDYZ8jgsipemTMiGA	YouTube	117 622
15	Мамкины Блогеры http://www.youtube.com/channel/UCTtcSLGwddlimQdr7Ssn2CA	YouTube	117 408

АВТОРЫ

Соцдем авторов

Данные по полу имеются у 73,6% авторов

Пол авторов	Процент	Количество
Мужчины	16,29%	118 566
Женщины	83,71%	609 368

Данные по возрасту имеются у 45,7% авторов

Возраст	Процент	Количество
<18	3,34%	15 091
18-24	6,21%	28 049
25-39	22,81%	103 122
40-60	40,92%	184 980
>60	26,72%	120 767

Данные по семейному положению имеются у 24,5% авторов

Семейное положение	Процент	Количество
В браке	26,30%	63 691
Холостые	73,70%	178 499

Данные по образованию имеются у 25,4% авторов

Образование	Процент	Количество
Высшее	50,91%	128 015
Среднее	47,20%	118 677
Неоконченное	1,88%	4 737

Данные по подписчикам имеются у 100,0% авторов

Подписчики	Процент	Количество
<100	52,94%	523 284
100-500	30,33%	299 740
500-1000	5,27%	52 088
1000-5000	6,77%	66 937
5000-10000	1,45%	14 294
>10000	3,24%	32 062

Интересы АВТОРОВ

Данные по интересам имеются у 20,0% авторов

Интересы	Процент	Количество
Музыка	19,56%	38 685
Фильмы	18,74%	37 053
Телешоу	12,55%	24 818
Книги	17,63%	34 857
Игры	12,54%	24 791
Другие	18,99%	37 551

Авторы по странам

Данные по странам имеются у 70,9% авторов

Страны	Авторов	Процент	Количество сообщений
Россия	560 409	79,99%	140 215
Украина	49 412	7,05%	10 815
Беларусь	26 974	3,85%	2 744
Казахстан	23 629	3,37%	6 235
Молдова, Республика	7 127	1,02%	1 277
Германия	6 181	0,88%	1 023
Соединенные Штаты	3 082	0,44%	1 522
Узбекистан	2 369	0,34%	147
Киргизия	2 288	0,33%	253
Израиль	1 674	0,24%	537
Другие	17 448	2,49%	0

Авторы по регионам

Данные по регионам имеются у 49,6% авторов

Регионы	Авторов	Процент	Количество сообщений
Москва	47 148	9,62%	22 787
Санкт-Петербург	36 766	7,50%	9 157
Башкортостан Республика	19 338	3,95%	5 751
Челябинская Область	17 723	3,62%	2 695
Свердловская Область	16 732	3,41%	3 126
Татарстан Республика	16 713	3,41%	2 912
Краснодарский Край	15 346	3,13%	4 530
Самарская Область	14 843	3,03%	2 489
Пермский Край	13 945	2,85%	1 992
Красноярский Край	12 959	2,64%	5 293
Другие	278 644	56,85%	0

Авторы по городам

Данные по городам имеются у 49,4% авторов

Города	Авторов	Процент	Количество сообщений
Москва	46 604	9,54%	22 719
Санкт-Петербург	36 270	7,42%	9 100
Новосибирск	8 409	1,72%	2 536
Пермь	8 337	1,71%	1 236
Челябинск	8 204	1,68%	1 220
Екатеринбург	8 177	1,67%	1 928
Уфа	7 817	1,60%	3 147
Самара	7 617	1,56%	1 220
Омск	6 876	1,41%	1 244
Казань	6 713	1,37%	1 748
Другие	343 580	70,32%	0

ГЕОГРАФИЯ СООБЩЕНИЙ

Регионы РФ

Ниже представлен топ регионов РФ по количеству сообщений (165 регионов определены у 85,9% (915091) сообщений).

Топ-25 регионов РФ	Сообщения	Аудитория	Вовлеченность
Москва	114 747	1 147 265 540	2 183 827
Санкт-Петербург	64 238	439 201 846	325 722
Новосибирская Область	44 763	59 557 521	105 065
Башкортостан Республика	35 211	142 488 565	67 069
Челябинская Область	29 349	92 632 026	50 562
Краснодарский Край	29 214	154 495 400	178 719
Свердловская Область	28 642	108 609 422	51 604
Татарстан Республика	27 847	92 198 835	46 421
Самарская Область	25 249	93 104 313	66 387
Красноярский Край	23 014	72 771 592	100 834
Московская Область	23 004	79 308 298	69 846
Пермский Край	22 037	53 365 150	35 507
Ростовская Область	21 760	89 327 502	44 792
Нижегородская Область	20 206	53 494 705	37 741
Вологодская Область	15 711	24 041 657	32 124
Кемеровская Область	15 508	59 184 841	39 823
Омская Область	14 961	35 965 963	47 609
Воронежская Область	13 047	46 195 635	23 763
Крым Республика	12 684	44 460 813	29 740
Иркутская Область	12 475	51 903 184	22 786
Волгоградская Область	11 776	38 923 758	20 681
Удмуртская Республика	11 174	22 016 632	23 477
Саратовская Область	10 960	37 013 936	15 863
Архангельская Область	10 903	25 019 803	22 403
Оренбургская Область	10 799	31 509 752	16 378

Города РФ

Ниже представлен топ городов РФ по количеству сообщений (10154 города определены у 85,5% (910889) сообщений).

Топ-25 городов РФ	Сообщения	Аудитория	Вовлеченность
Москва	113 762	1 138 560 700	2 183 981
Санкт-Петербург	63 312	403 756 299	323 748
Новосибирск	40 921	57 219 130	93 732
Уфа	14 759	110 731 462	42 180
Екатеринбург	13 690	65 124 455	31 577
Омск	13 613	30 462 819	44 930
Челябинск	13 568	55 156 456	26 885
Пермь	13 265	37 206 112	25 677
Краснодар	13 212	87 078 877	125 742
Самара	12 639	51 579 881	35 369
Казань	11 504	42 283 377	21 163
Красноярск	11 218	40 817 182	53 609
Нижний Новгород	10 647	43 349 913	22 722
Воронеж	9 770	39 283 950	19 663
Ростов-на-Дону	9 388	50 358 563	17 318
Волгоград	8 201	34 980 998	14 377
Тольятти	7 970	20 971 169	21 026
Вологда	7 867	8 032 164	17 682
Тюмень	7 403	26 766 873	19 883
Ижевск	7 122	17 421 544	17 006
Саратов	6 224	27 612 002	9 436
Калининград	5 542	12 818 903	21 931
Оренбург	5 390	25 102 738	7 718
Киров	5 354	12 090 987	14 605
Иркутск	5 262	24 489 030	12 697

ТОП СОБЫТИЙ ПО СООБЩЕНИЯМ

Диетологи посоветовали есть перед сном орехи и яйца, чтобы не толстеть

Сообщения: 58, Аудитория: 1526928, Вовлеченность: 705, Лайки: 523, Репосты: 67, Комментарии: 115, Негативные: 51, Позитивные: 0

Медики опровергли миф, что поздний ужин может привести к набору лишнего веса. Зарубежные диетологи вычислили, какие продукты надо есть, чтобы не поправиться. Материалы исследования опубликованы на портале Food.news. Поздний ужин больше всего полезен тем, у кого сахарный диабет. Таким...

"Весил двести!": истории людей, сбросивших десятки лишних килограммов

Сообщения: 36, Аудитория: 6051117, Вовлеченность: 614, Лайки: 387, Репосты: 35, Комментарии: 192, Негативные: 16, Позитивные: 10

МОСКВА, 15 сен - РИА Новости, Мария Марикиан. За последние пять лет число россиян, страдающих ожирением, выросло почти в полтора раза. Этот диагноз поставили более чем двум миллионам человек - таковы данные Минздрава. В борьбе с лишним весом, прежде чем начать правильно питаться и заниматься...

Секреты средневековой диеты: думайте не о калориях, а о настроении

Сообщения: 36, Аудитория: 113815, Вовлеченность: 337, Лайки: 225, Репосты: 32, Комментарии: 80, Негативные: 0, Позитивные: 0

БРЮССЕЛЬ, 7 сен - РИА Новости. Поможет ли похудеть средневековая диета, как аристократы Ренессанса решали проблему лишнего веса, что общего между старинной гастрономией и современной азиатской кухней, почему стал цениться натуральный вкус и как самим приготовить настоящее средневековое блюдо:...

Мутация недолгого сна

Сообщения: 27, Аудитория: 1035978, Вовлеченность: 264, Лайки: 199, Репосты: 48, Комментарии: 17, Негативные: 0, Позитивные: 0

Мутация в гене клеточного рецептора помогает мозгу просыпаться. Чтобы не сломать биологические часы, а с ними и весь организм, нужно спать столько, сколько нужно. И мы неоднократно писали, что может случиться от недосыпа: может появиться лишний вес, усилится чувствительность к боли;...

Названы лучшие ночные перекусы для худеющих

Сообщения: 23, Аудитория: 18265, Вовлеченность: 12, Лайки: 8, Репосты: 2, Комментарии: 2, Негативные: 2, Позитивные: 0

Фото: Valery Lukyanov/Globallookpress. Зарубежные диетологи назвали продукты, которые помогут сбросить вес и, кроме того, полезны для страдающих диабетом. Их можно даже есть на ночь - процессу похудения это не только не помешает, но даже поможет. Рекомендации специалистов по...

Специалисты рассказали о вреде свиного мяса

Сообщения: 19, Аудитория: 35390, Вовлеченность: 92, Лайки: 72, Репосты: 16, Комментарии: 4, Негативные: 8, Позитивные: 0

Специалисты считают, что мясо свиньи очень плохо отражается на здоровье человека. Медики считают, что существует пять причин для отказа употребления свиного мяса. По словам диетологов, свинина - это, в первую очередь, проблемы, связанные со здоровьем. Прежде всего, мясо свиньи может...

7 знаменитостей-вегетарианцев

Сообщения: 19, Аудитория: 49669, Вовлеченность: 153, Лайки: 109, Репосты: 28, Комментарии: 16, Негативные: 19, Позитивные: 0

Сегодня отказ от животной пищи и переход на вегетарианство привлекает все больше и больше людей. Кто-то хочет выглядеть лучше и моложе, кто-то - чувствовать себя более здоровым, а кто-то не ест мясо из-за жалости к животным. Не исключением являются и знаменитости, о которых пойдет речь в данной...

Ученые раскрыли причину ожирения в пожилом возрасте

Сообщения: 18, Аудитория: 417118, Вовлеченность: 18, Лайки: 11, Репосты: 5, Комментарии: 2, Негативные: 0, Позитивные: 0

МОСКВА, 11 сен - РИА Новости. Замедление липидного обмена с возрастом приводит к увеличению массы тела, выяснила научная группа из Швеции и Франции. Выводы исследователей опубликованы на сайте Каролинского института в Стокгольме. Ученые в течение 13 лет вели наблюдения за липидным...