



Современный человек часто становится жертвой общепринятых стереотипов. Один из них гласит: быть толстым – наносить вред своему здоровью. Не все тут так однозначно, как видится на первый взгляд. И сохранение стабильного избыточного веса лучше бесконечных «качелей» сбросов/наборов веса. А 10-15 килограмм избыточного веса предпочтительнее, чем похудение с недоеданием, — это намного вреднее для здоровья.



Большинство полных людей имеют проблемы с сердцем

Полные люди имеют более высокий уровень холестерина

Желудок полных людей работает медленнее

Полные люди имеют более высокий уровень стресса

В среднем полные люди живут на 10 лет дольше, чем худые



Не должна стыдиться своих пышных бедер и уж тем более



Всего лишь 100 граммов сахара в день, и вы сможете избежать проблем с лишним весом.



Число полных людей в мире растет, и это связано с тем, что люди едят больше сахара, чем когда-либо.



В США около 40% населения страдает ожирением, а в Европе около 25%.



В России около 20% населения страдает ожирением, а в Китае около 10%.



[Илья Иванов](#) [как](#) [лучше](#) [взгляд](#) [первый](#) [веса](#) [избыточного](#) [видится](#) [бесконе](#)