Принято считать, что когда человек становится старше, то контролировать свой вес ему все сложнее. Но фирма-производитель добавок в пищу из Англии, наоборот, опровергает данное сложившееся мнение. Их специалисты утверждают, что самый оптимальный возраст для того, чтобы худеть, составляет тридцать - тридцать пять лет. Этому был посвящен соцопрос, в котором приняли участие примерно тысяча англичан обоего пола.

Лучшим возрастом для улучшения фигуры составил для женщин - тридцать два года, а для мужчин - тридцать один год. И многие из опрошенных интересовались таблетками для похудения. В возрасте, когда человек молодой, полнота вызывается нарушенным обменом веществ. После окончания переходного возраста масса тела человека может стабилизироваться. В двадцать лет диету вообще устраивать не рекомендуется, поскольку организму требуются питательные вещества для роста и развития. Кроме того, у молодых людей часто случаются срывы диеты, многие в этом возрасте еще учатся, ходят на вечеринки, в кафе и так далее. Сами понимаете, что все это приводит к нарушениям диеты.

В результате опроса выяснилось, что восемьдесят два процента англичан сказали, что после тридцати лет они хотят заняться правильным питанием. Примерно по сорок процентов, как мужчин, так и женщин заявили, что лучшим возрастом для снижения веса является интервал от тридцати до тридцати пяти лет.

Во многом это и психологический фактор. В тридцать лет человек ощущает, что молодость уходит и надеясь изменит ход времени люди садятся на диеты и начинают правильно питаться. Также появляются деньги и время на походы в спортзал. Человек в этом возрасте понимает, что для того, чтобы нормально выглядеть, требуется прикладывать усилия. В начале 4-го десятка многие люди переживают переломный момент. Мы формируемся, как личность и осознаем, что нам действительно требуется в жизни. В результате стремимся поменять что-то в самих себе внешне и внутренне.

Диеты, смена стиля, прически и т.п. Все это становится залогом нового образа жизни.