

Измеряем процент жира

Множество исследований говорят о том, что самый эффективный способ для большинства людей стать более привлекательным —снизить процент жира (до 8-17% для мужчин и 16-25% для женщин). Часто мы поддаемся соблазну защитить/похвалить свою фигуру, опираясь на то, что вес, как BMI, в пределах нормы. Удобно забываем, что эти метрика не учитывает состава тела. Снижать процент жира не означает снижать вес.

Формула конвенционально красивого телосложения примерно такая: здоровый вес при достаточно низких процентах жира. И причина не в жилистости и кубиках, (их под одеждой никто не видит). Все дело в том, что ваше тело напрямую влияет на привлекательность лица. Лица с хорошо развитыми костями черепа выглядят красиво, но скулы и челюсть становятся менее заметными из-за подкожного жира (и, зачастую, отека).

Обратите внимание на это [исследование](#). Даже незначительное изменение веса всего на 2.5 килограмм меняло пропорции лица. Область скул кажется шире, глаза и расстояние между глазами больше. Под этим постом я скину еще больше фото с наглядными примерами.

Конечно, у людей разное отложение жира, кто-то худой и с щечками, кто-то тучный и с относительно худым лицом. Это стоит учитывать, чтобы не навредить своему здоровью. Но общий тренд такой, и я не могу не сказать о нем:

??????? ?????? ???????? ???? = ?????? ?????????????? ???? =
???????????????????

Дополнительные материалы:

- [Как измерить процент жира](#)