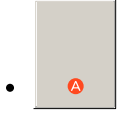




-
-

PEOPLE TALK

- [ЭКСКЛЮЗИВ](#)
 - [СПЕЦПРОЕКТЫ](#)
 - [ИНТЕРВЬЮ](#)
 - [ЦЕННОСТИ](#)
 - [ПОКОЛЕНИЕ](#)
- [MADE IN RUSSIA](#)
- [НОВОСТИ](#)
- [ТЕСТЫ](#)
 - [Кинотесты](#)
 - [Психологические тесты](#)
 - [Смешные тесты](#)
 - [Откровенные тесты](#)
 - [Тесты про отношения](#)
 - [Женские тесты](#)
 - [Мужские тесты](#)
 - [Необычные тесты](#)
- [МОДА](#)
 - [Тренды](#)
 - [Шопинг](#)
 - [Как носить](#)
 - [Украшения и часы](#)
- [КРАСОТА](#)
 - [Уход за лицом](#)
 - [Волосы](#)
 - [Маникюр](#)
 - [Парфюм](#)
 - [Спорт](#)
 - [Диеты](#)
 - [Пластика](#)
- [Стиль жизни](#)
 - [Кино и сериалы](#)
 - [Культура](#)
 - [Еда и рестораны](#)
 - [Путешествия](#)
 - [Психология](#)
 - [Секс](#)
 - [Астрология](#)
 - [Музыка](#)
 - [Дизайн](#)
 - [Вспомнить все](#)
 - [Гаджеты и авто](#)
 - [Мнение Редакции](#)
- [СВЕТСКАЯ ХРОНИКА](#)
- [РЕКЛАМА](#)
- [ВСЕ СТАТЬИ](#)
- [АЛФАВИТ ЗВЕЗД](#)
- [Совместимость знаков зодиака](#)
- [КОНТАКТЫ](#)
- [Избранные](#)
- [Q](#)
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



-
-

Что вы хотите найти?

- [РЕКЛАМА](#)
- [ЭКСКЛЮЗИВ](#)
 - [СПЕЦПРОЕКТЫ](#)
 - [ИНТЕРВЬЮ](#)
 - [ЦЕННОСТИ](#)
 - [ПОКОЛЕНИЕ](#)
- [MADE IN RUSSIA](#)
- [НОВОСТИ](#)
- [Тесты](#)
 - [Кинотесты](#)
 - [Психологические тесты](#)
 - [Откровенные тесты](#)
 - [Смешные тесты](#)
 - [Тесты про отношения](#)
 - [Женские тесты](#)
 - [Мужские тесты](#)
 - [Необычные тесты](#)
- [МОДА](#)
 - [Тренды](#)
 - [Шопинг](#)
 - [Как носить](#)
 - [Украшения и часы](#)
- [КРАСОТА](#)
 - [Уход за лицом](#)
 - [Волосы](#)
 - [Маникюр](#)
 - [Парфюм](#)
 - [Спорт](#)
 - [Диеты](#)
 - [Пластика](#)
- [СТИЛЬ ЖИЗНИ](#)
 - [Кино и сериалы](#)
 - [Культура](#)
 - [Еда и рестораны](#)
 - [Путешествия](#)
 - [Психология](#)
 - [Секс](#)
 - [Астрология](#)
 - [Музыка](#)
 - [Дизайн](#)
 - [Вспомнить все](#)
 - [Гаджеты и авто](#)
 - [Мнение редакции](#)
- [СВЕТСКАЯ ХРОНИКА](#)
- [ВСЕ СТАТЬИ](#)
- [АЛФАВИТ ЗВЕЗД](#)
- [Совместимость знаков зодиака](#)
- [Контакты](#)
- [Избранные](#)
- [Q](#)
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -

[Показать Больше](#)

□

- [Диеты](#)
- [КРАСОТА](#)

Дело не в тебе, дело в нем: как отношения влияют на вес

[Наре Григорян](#) • 07 апреля 11:00

В последний месяц в Сети вирусится теория, согласно которой девушки в счастливых отношениях набирают вес, а в абьюзивных – теряют. Когда я обсудила такую закономерность с подругами, оказалось, что многие сталкивались с этим. Чтобы убедиться в своей правоте, мы сделали опрос среди еще 200 девушек. 120 из них ответили, что набирают вес, если рядом любящий человек. Вместе с Анастасией Филимоновой, клиническим психологом семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family, разбираемся, как отношения влияют на вес.

□

Анастасия Филимонова, клинический психолог

Как отношения влияют на ментальное здоровье?

Отношения играют важную роль в формировании внутреннего мира человека. Здоровая связь с партнером, близкими и друзьями создает ощущение поддержки, безопасности и уверенности. А конфликтные или абьюзивные отношения повышают уровень тревожности и депрессии, поэтому часто меняются поведение и пищевые привычки. Научные исследования показывают, что стресс может способствовать развитию метаболических нарушений и влиять на вес человека.

Почему девушки набирают вес в отношениях?



В стабильных и комфортных отношениях девушки зачастую чувствуют эмоциональную безопасность. Совместные ужины, праздники и даже бессознательное желание разделить удовольствие от еды с партнером увеличивают калорийность рациона. То есть, если тебе хочется поужинать роллами вместе с любимым, скорее всего, твой парень — green flag.

Существует и социальный аспект: в отношениях часто отсутствует необходимость постоянной поддержки внешнего вида, а это может снизить мотивацию к активным занятиям спортом. Исследования также показывают, что у людей в отношениях меняется режим дня и снижается физическая активность, поэтому изменения в весе полностью логичны.

Почему девушки теряют вес в отношениях?



Иногда, напротив, женщины стремятся похудеть в отношениях. Это может быть связано с желанием соответствовать ожиданиям партнера или общественным стандартам привлекательности. Подсознательные установки приводят к строгим диетам и чрезмерной физической активности. А еще на вес влияют гормональные изменения из-за влюбленности и стресса.

Как организм указывает, что отношения здоровые?



Здоровые отношения способствуют гармоничному функционированию организма и положительно влияют на эмоциональное состояние. Вот признаки, что рядом любимый и любящий человек:

- спокойный сон.
- регулярный аппетит и сбалансированное пищеварение без резких скачков массы тела.
- чувство внутренней гармонии: повышенная активность, желание заниматься спортом и поддерживать здоровый образ жизни.
- положительные эмоциональные изменения: радость, уверенность в себе, энергичность.

Эти сигналы указывают, что отношения поддерживают не только ментальное, но и физическое здоровье. Ты находишься на верном пути.

Как организм указывает, что отношения абьюзивные?



Пока ты считаешь его принцем на белом коне, организм пытается дать сигналы, что пора бросать партнера и начать счастливую жизнь без него. Вот несколько признаков:

- хроническая усталость, нарушения сна и бессонница из-за стресса.
- изменения аппетита: резкое снижение или, наоборот, чрезмерное желание перекусить.
- физические симптомы: боли в животе, головные боли, мышечное напряжение и другие психосоматические расстройства.
- нарушения пищеварения и резкие колебания веса.

Если ты замечаешь за собой такое, советуем обратиться к специалисту.

Как решить проблему набора и потери веса?

Чтобы понять, почему на самом деле происходит потеря или набор веса, следует обратиться к психологу. Он поможет проработать эмоциональные установки. Также попробуй техники релаксации, медитации, дыхательные упражнения, перейди на здоровое питание. А регулярная физическая активность не только поддержит или снизит вес, но и поспособствует выработке эндорфинов.

В отношениях важно сохранить эмоциональную стабильность, индивидуальность и личное пространство. Помни, что «твой человек» всегда поддержит, поможет и будет относиться к тебе как к принцессе!


- [вес](#)
- [Красота](#)
- [Любовь](#)
- [отношения](#)

- [похудение](#)

[Реклама](#)

Рекомендуем


[Земля \(не\) уходит из-под ног: что такое босоногая обувь, чем она так полезна и как может навредить](#)

14 апреля 


[Что такое Biab-маникюр и почему он популярен в TikTok](#)

18 марта 


[10 лучших бьюти-образов на Met Gala 2025: от Зендеи до Майли Сайрус](#)

06 мая 


[Регина Тодоренко выиграла иск о защите чести](#)

07 апреля 


[Тест: насколько хорошо ты знаешь жизнь и творчество Михаила Лермонтова?](#)

07 апреля 


[Тейлор Свифт и Блейк Лайвли возобновили общение после скандала](#)

07 апреля 


[Педро Паскаль очень похож на своего персонажа в «Одни из нас»](#)

07 апреля 


[Хью Грант рассказал, как его приняли за похитителя в аэропорту](#)

06 апреля 


[Стало известно о состоянии Меган Фокс после рождения четвертого ребенка](#)

06 апреля 


[Александр Овечкин стал лучшим снайпером в истории НХЛ](#)

06 апреля 

[«Minecraft в кино» стал лучшим кассовым дебютом в 2025 году](#)

06 апреля 

[Звезда «Белого лотоса» Эйми Лу Вуд назвала психическое расстройство, с которым живет с детства](#)

06 апреля 



Ошибка в тексте? Выдели ее и нажми Ctrl + Enter

Будем друзьями?

[Вступить](#)

[Читать](#)

[Читать](#)

PEOPLETALK

© 2014 - 2025

peopletalk.ru. Мы вдохновляем людей через истории звезд. Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 82664

- [РЕКЛАМА](#)
- [КОНТАКТЫ](#)
- [КАРТА САЙТА](#)
- [ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ](#)

-
-

-
-
-
-
-
-

© 2014 - 2025

На этом сайте мы используем файлы cookies. Продолжая использование сайта, вы даете свое согласие на использование ваших файлов cookies. Подробнее о файлах cookies и обработке ваших данных - в [Политике конфиденциальности](#).