

8. Не рассчитывайте, что измерение физической активности браслетом или часами поможет вам похудеть

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Люди с избыточным весом следовали одинаковому плану питания и физической активности. За два года те, кто носил фитнес-браслет, сбросили 3.5 кг, а те, кто не носил, — даже больше: 5.9 кг. Если вы хотите похудеть, покупка устройства не поможет. Действительно работает сама физическая активность.

Затраты

Исходная версия. Устройство стоит от 200 до 2000 юаней. Кроме того, каждый день приходится отвлекаться на просмотр этих данных.

Цена в России (ориентир)

фитнес-браслет или умные часы (за штуку): от 10 999 до 15 290 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В исследование IDEA включили 471 взрослого с избыточным весом или ожирением и наблюдали за ними 24 месяца. У всех был одинаковый план питания и физической активности. Разница была только в том, носили они устройство или нет. Группа с устройствами сбросила 3.5 кг (95% CI 2.6–4.5, это доверительный интервал). Группа без устройств сбросила 5.9 кг (5.0–6.8), то есть даже больше. Разница между группами составила 2.4 кг (1.0–3.7, $P=0.002$).

Устройство кажется выгодной покупкой, потому что фраза «управлять можно

только тем, что измеряешь» звучит разумно, а купить устройство достаточно один раз

Примечания

Исходная версия. Это лишь одно исследование, и в нём использовались устройства начала 2010-х годов, которые носили на руке. На этом основании нельзя говорить, что «все носимые устройства бесполезны». Сама физическая активность эффективна, см. раздел 2. Вывод всего один: если вы хотите похудеть, тратиться на устройство необязательно

Источники

Исходная версия — источники

1. Jakicic JM et al. (2016). Effect of Wearable Technology Combined With a Lifestyle Intervention on Long-term Weight Loss: The IDEA Randomized Clinical Trial. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2016.12858

Россия — источники цен

1. shop.megafon.ru — фитнес-браслет или умные часы: 10 999 ₽. Проверено 06.10.2026. shop.megafon.ru/smart_watches/185495
2. Цены в России: shop.mts.ru — фитнес-браслет или умные часы: 15 290 ₽. Проверено 06.10.2026. shop.mts.ru/catalog/gadzhety/umnye-veshchi/umnye-chasy/huawei/watch...