

Češi si moc nehlídají váhu ani pitný režim

28.2.2024 - | Kooperativa pojišťovna

„Ale zajímají nás i další témata, která Čechy trápí nebo jim naopak dělají radost, jak se chovají v určitých situacích nebo zda se sami řídí radami, které dávají svým dětem. Proto jsme ve spolupráci s agenturou Perfect Crowd provedli výzkum mezi 1147 respondenty, kde jsme se na tato témata ptali,“ říká Petr Procházka, ředitel Úseku Pojištění osob v pojišťovně Kooperativa.

Otázky směřovaly na životní styl Čechů, jak tráví volný čas, jak dodržují pitný režim, kolik času mají na oběd nebo jak spí. Výsledky nejsou optimistické.

Například s pitným režimem jsou na tom Češi nevalně. Zdravý člověk by měl během dne vypít 2 až 3 litry tekutin denně. Tento limit však splňují pouze 3 lidé z 10. Navíc 3 z 10 Čechů dle svých odhadů neujdou ani 5 tisíc kroků za den a pouze 12 % lidí si hlídá BMI index. Práce je sama o sobě náročná a negativně ovlivňuje stravování. Pětina Čechů do sebe během oběda jen něco rychle nahází a desetina u něj pracuje. Pouze 16 % si může užít tuto nejlepší část pracovního dne, aniž by musela koukat na hodinky. Po náročném dni v práci tak lidé nejčastěji volí pasivní odpočinek u filmu či seriálu (45 %).

Stres, vyčerpání, špatná nálada se pak podepisují i na kvalitě spánku. 6 z 10 Čechů má alespoň občas problémy se spaním, pětina dokonce často. Většinou tyto problémy řeší zdravějšími metodami, ale 13 % populace sáhne i pro prášky na spaní a 9 % pro alkohol. Z výzkumů vyplývá, že 87 % Čechů ví, jak by se měli správně stravovat a celkově žít zdravě. „Ale když jsme se zeptali, jestli to skutečně dělají, jestli se snaží správně stravovat a žít zdravě, odpovědělo jen 58 % dotázaných, že spíše ano. A 41 % respondentů uvedlo, že spíše nebo rozhodně ne,“ je překvapený výsledkem průzkumu Petr Procházka.

Kooperativa kampaň doprovází také radami, které mohou Čechy povzbudit k zamyšlení a případné změně k lepšímu. Zájemci je najdou například na microsite Tátovi volají z práce, on se z lesa ozývá | Kooperativa, kde se mohou v rámci krátkého kvízu otestovat a zjistit, jak jsou na tom s volným časem.

<https://www.koop.cz/clanky/cesi-si-moc-nehlidaji-vahu-ani-pitny-rezim>