

# Štvrtina Slovákov si naplánovala predsavzatia na rok 2025, najčastejšie sa týkajú stravovania a športovania

22.1.2025 - | ResOLUTION Group

Výskum realizovali výskumné agentúry ResOLUTION Group a Nielsen metódou online zberu dát. Zúčastnila sa ho päťstovka internetových respondentov zo Slovenského národného panelu starších ako 15 rokov.

Novoročné predsavzatia si obvykle dáva **30 %** Slovákov. **Ženy (32 %)** si ich dávajú mierne častejšie než **muži (28 %)**. S vyšším vekom tendencia **mierne klesá**: najčastejšie si ich dávajú respondenti vo veku **15-34 rokov (38 %)**, zatiaľ čo vo vekovej skupine **55 a viac rokov** je to len **25 %**.

## Darí sa Slovákom novoročné predsavzatia plniť?

**32 %** slovenských respondentov, ktorí si dávajú novoročné predsavzatia, odpovedalo, že sa im obvykle **darí predsavzatia plniť** (úplne alebo takmer). Najbežnejšia ale bola odpoveď „**tak z polovice**“ (**38 %**). Zvyšným **30 %** sa obvykle **nedarí predsavzatia plniť**.

Prevažná väčšina Slovákov, ktorí si dávajú novoročné predsavzatia, si stanovuje také, ktoré sú podľa nich **splniteľné, ale vyžadujú určité úsilie (85 %)**. Len **5 %** ľudí hodnotí svoje predsavzatia ako **lahko splniteľné**, zatiaľ čo **príliš náročné splniteľné** sú pre **10 %**.

Spýtali sme sa tiež, či sa respondenti spoliehajú len na seba, alebo využívajú nejakých „**pomocníkov**“ pri plnení predsavzatí. **Necelá polovica (49 %)** tých, ktorí si predsavzatia dávajú, odpovedala, že sa **spoliehajú len na seba a dúfajú, že zotrviajú**. Druhou najčastejšou voľbou (**19 %**) je **stanovenie nejakej odmeny za splnenie predsavzatia**. Niektorí (**17 %**) držia predsavzatia, pre zvýšenie pravdepodobnosti úspechu, **s rodinou či priateľmi**, iní si svoje pokroky **zaznamenávajú do denníka či aplikácie (10 %)**.

## Ako sa Slováci vyjadrili k roku 2025?

**26 %** Slovákov v decembrovom zisťovanom výskume odpovedalo, že si **plánujú** dať novoročné predsavzatia na **rok 2025**. Z **mužov** predsavzatia plánovalo **24 %**, zo **žien 29 %**. **45 %** opýtaných žiadne predsavzatie **neplánovalo** a **29 %** Slovákov sa v dobe skúmania **ešte nerozhodlo**.

Najčastejšie sa predsavzatia na rok 2025 týkajú **jedla (chudnutia, zdravého stravovania apod.; 39 %)** a **športu (taktiež 39 %)**. Niektorí Slováci si ďalej zvolili predsavzatie, ktoré sa týka **financií/šetrenia, osobného rozvoja, rodiny/partnerstva či duševnej pohody**.

<https://www.ressolution.cz/novinky/stvrtina-slovakov-si-naplanovala-predsavzatia-na-rok-2025-najcastejsie-sa-tykaju-stravovania-a-sportovania>