

# Češi chtějí žít dlouho a zdravě. Co pro to ale skutečně dělají?

1.4.2026 - | Resolution

**Pojem longevity se v posledních letech stává tématem odborných debat, ale do běžné veřejné diskuse se zatím příliš nedostal. Podle nové volně prodejné studie agentury ResOLUTION Group totiž více než tři čtvrtiny Čechů o tomto pojmu nikdy neslyšely. To ale neznamená, že by o své zdraví neměly zájem.**

## Češi chtějí žít zdravěji, naráží ale na realitu

Téměř tři čtvrtiny lidí se snaží zlepšit svůj životní styl, ať už jde o jídlo, pohyb, nebo lepší režim. Největší motivací je touha zůstat dlouho zdravý a aktivní (49 %), dále soběstačný (38 %), užívat si život co nejdéle (34 %) a také být psychicky odolnější (34 %). Problém ale je, že jim do toho často zasáhne realita: nedostatek času (34 %), finanční náročnost (28 %) nebo nedostatek energie (28 %). Zájem tedy je - jen chybí systém a podpora, díky které by snaha vydržela.

## Longevity v českém provedení

Češi si „zdravou dlouhověkost“ spojují hlavně s tím mít energii, chuť do života a zůstat fyzicky aktivní. Ale když jde o konkrétní kroky, obrázek je mnohem složitější. Pouze 12 % lidí dělá pro své dlouhodobé zdraví něco systematicky. 48 % se spoléhá jen na občasné, nesouvislé kroky a 40 % se tématu dlouhodobého zdraví zatím vůbec nevěnuje.

Když už přemýšlí o tom, co chtějí změnit, tři nejčastěji zmiňované oblasti jsou pohyb (52 %), strava (44 %) a kvalitnější spánek (35 %). A to je zajímavé: Češi velmi dobře vědí, co má největší vliv na jejich budoucí zdraví: pohyb, jídlo a psychická pohoda (TOP 3 atributy). Jen to často nedokážou proměnit ve stálé návyky.

## Co z toho plyne?

Naše studie ukazuje jasný závěr: Zájem o zdravý, aktivní život je výrazný. Ale většině lidí chybí vedení, motivace a struktura. A právě v tom je velká příležitost pro odborníky, značky, kliniky, trenéry, výživáře, wellness a beauty služby i pro kohokoliv, kdo chce lidem cestu ke zdraví usnadnit.

Chcete vědět, jak různé skupiny Čechů přemýšlí o zdraví a co potřebují, aby u změn vydrželi? Přijďte na naši snídaňovou premiéru výsledků studie Data & Croissants 23. dubna. Podíváme se na to, jak Češi ve skutečnosti přistupují k dlouhodobému zdraví, jaké segmenty na trhu existují a co je pro ně důležité.

*Výzkumná studie ResOLUTION Group „Longevity: Česká cesta za dlouhověkostí“ mapuje přístup Čechů k dlouhodobému zdraví, prevenci a péči o sebe. Výzkum kombinuje kvantitativní dotazníkové šetření s kvalitativními rozhovory. Kvantitativní část byla sbírána na reprezentativním vzorku 1500 respondentů z National Sample CZ.*

<https://www.ressolution.cz/novinky/cesi-chteji-zit-dlouho-a-zdrave-co-pro-to-ale-skutecne-delaji>