

Slováci sa pokúšajú chudnúť predovšetkým pohybom a úpravou jedálničky, chirurgické zákroky nezvažujú

24.6.2025 - | ResOLUTION Group

Výskum realizovala výskumná agentúra ResOLUTION Group v spolupráci s Nielsen metódou online zberu dát. Zúčastnila sa ho päťstovka internetových respondentov z National Sample SK (predtým Slovenský národný panel) starších ako 15 rokov.

So svojou postavou je **úplne spokojných** iba **14 %** internetových Slovákov. Výrazné rozdiely sa objavujú predovšetkým medzi pohlaviami. Zatiaľ čo medzi **mužmi** je so svojou postavou úplne spokojných **19 %**, u **žien** je to len **9 %**. **Skôr spokojných** je so svojou postavou **37 %** vzorky a **skôr nespokojných** **21 %**. **13 %** odpovedalo, že sú **úplne nespokojní**.

Dve tretiny Slovákov sa v minulosti snažili o **redukciu svojej váhy** – opäť sa častejšie jedná o **ženy** než **mužov**. **Len raz** sa o chudnutie pokúsilo **15 %** z nich, **opakovane** sa snažili schudnúť necelé **tri štvrtiny**. Naopak o **zvýšenie svojej telesnej hmotnosti** sa snažilo v minulosti len **7 %**. **27 %** sa o akúkoľvek zmenu svojej telesnej hmotnosti vôbec **nepokúšalo**.

Ti, ktorí sa o zníženie telesnej hmotnosti pokúsili, sa snažili predovšetkým o **zvýšenie bežnej telesnej aktivity** (napríklad o častejšie chodenie, využívanie schodov namiesto výťahu) a **úpravu skladby svojho jedálnička**. Medzi často využívané stratégie taktiež patrí **obmedzenie jedálnička** a **zvýšenie športovej telesnej aktivity**, napríklad silovým tréningom alebo behom. Niektorí sa dokonca pokúsili držať **hladovku** alebo takzvaný „pôst“. Časť respondentov taktiež zvolila cestu **prípravku na chudnutie** či **zlepšenie spánkových návykov**.

Pre množstvo ľudí, ktorí sa v minulosti pokúsili o redukciu váhy, býva motivácia, že sa chcú vo **svojom tele cítiť lepšie** alebo taktiež **vylepšiť svoj vzhľad**. Treťou najčastejšou motiváciou sú **zdravotné dôvody**.

Chirurgický zákrok, ako napríklad liposukcia, zväčšenie prs atď. podstúpilo len **1 %** celého vzorku – a ti zároveň **zvažujú ďalší chirurgický zákrok**. Ďalšie **2 %** **chirurgický zákrok tiež podstúpila**, ale žiadny **ďalší už neplánujú**. **Každý desiaty** opýtaný zatiaľ chirurgický zákrok **nepodstúpil**, ale **uvažuje o tom**. Prevažná väčšina žiaden zákrok **nepodstúpila** a ani to **nemajú v pláne**.

71 % tých, ktorí žiaden chirurgický zákrok nepodstúpili, to podľa výskumu neurobili preto, že **nemajú potrebu touto cestou meniť svoj vzhľad**. **17 %** od chirurgického zákroku odradzuje **vysoká cena** a **15 %** sa bojí **zdravotných rizík a komplikácií** spojených so samotnou operáciou.

<https://www.ressolution.cz/novinky/slovaci-sa-pokusaju-chudnut-predovsetkym-pohybom-a-upravou-jedalnicku-chirurgicke-zakroky-nezvazuju>