

**Název článku: Češi stále častěji hubnou sportem**

**Charakteristika článku:**

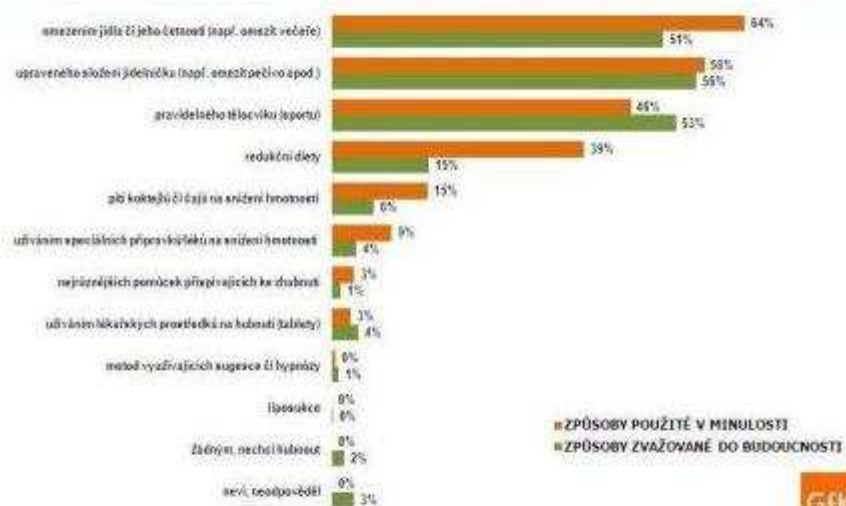
Článek informuje o studii společnosti pro výzkum trhu GfK Czech o hubnutí. Témata jsou: jak jsou Češi spokojeni se svou váhou, jak se jí snaží snížit a kde čerpají informace o hubnutí.

**Češi stále častěji hubnou sportem**

Je po Vánocích a možná jste přibrala nějaké to kilo. Budete se snažit zhubnout? Jakým způsobem? Budete více sportovat, držet hladovku, nebo si upravíte jídelníček?

Jak jsou na tom Češi obecně? Jsou spokojeni se svou váhou? Jak se jí snaží snížit? Kde čerpají informace o hubnutí? Pojďte se podívat na průzkum společnosti pro výzkum trhu GfK Czech.

**Způsoby snahy o snížení tělesné hmotnosti**



BBDO, celý vzorek, N=2000



Se svou tělesnou hmotností je v současné době spokojena více než polovina Čechů. Zhubnout by si přála třetina. Není překvapením, že výraznější zájem o hubnutí mají ženy. Naopak téměř dvě třetiny mužů by si chtělo svoji tělesnou váhu udržet, a někteří by dokonce uvítali pár kilo navíc.

U většiny respondentů bylo nástrojem hubnutí omezení jídla či jeho četnosti. Pozitivní je, že takřka polovina vsadila na pravidelné sportování. Dalším způsobem snižování hmotnosti byly redukční diety a pití koktejlů či čajů. Speciální přípravky nebo léky využili při hubnutí pod odborným lékařským dohledem.

Pokud by měli Češi hubnout v současné době, nejčastěji by si upravili složení jídelníčku, ale více než polovina by přidala sportovní aktivity, což je oproti minulým letům jistě pozitivní zjištění.

Zajímavé je, že informace o tom, jak zhubnout a celkově žít zdravým životním stylem, dotazovaní nejčastěji čerpají z denního tisku a z televize.

---

**Jak jste na tom vy, milé ženy-in? Přibraly jste o Vánocích? Už jste přebytečná kila stačily shodit? Jakým způsobem?**

08.01.2010 - Hubněte - autor: Dana Svobodová