

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

60% Polaków nie podejmuje prób, by żyć zdrowiej!



Polacy mają stosunkowo dużą wiedzę na temat zdrowego stylu życia, jednak aż 60 proc. nie podjęło prób, by żyć zdrowiej - wynika z badania przeprowadzonego przez TNS Polska. Polacy kojarzą zdrowy styl życia głównie ze stosowaniem zbilansowanej diety (48 proc.), w której nie może zabraknąć zdrowych produktów (najczęściej wskazywano: owoce i warzywa), ale także z aktywnym trybem życia (46 proc.).

Ankietowani uważają, że aby zmienić życie na zdrowsze, należałoby przede wszystkim zrezygnować z używek i nałogów takich jak papierosy (60 proc.) i alkohol (54 proc.).

Wśród czynników identyfikowanych jako główne przyczyny niezdrowego stylu życia znalazły się także: brak ruchu, mała aktywność fizyczna - 45 proc. wskazań; zła dieta - 40 proc.; stres, nerwy, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem - 39 proc. Z sondażu wynika jednak, że 60 proc. Polaków nie próbowało zmienić czegoś w swoim życiu, aby żyć zdrowiej. Próby zmian częściej podejmują kobiety (45 proc.), osoby w wieku 30-39 lat (47 proc.), jak również osoby ze średnim (47 proc.) czy wyższym wykształceniem (50 proc.).

40 proc. osób, które decydowały się na zmiany, robiło to z poniższych powodów: 27 proc. chciało coś zmienić w swoim życiu; 20 proc. źle czuło się z powodu osłabienia, braku energii; 16 proc. z powodu choroby; 12 proc. posłuchało zalecenia lekarza; 11 proc. uznało, że z wiekiem człowiek czuje się gorzej, dlatego trzeba o siebie bardziej dbać. Badanie "Zdrowy styl życia Polaków" TNS Polska przeprowadziła na zlecenie Headlines Porter Novelli w kwietniu br. na reprezentatywnej próbie tysiąca Polaków w wieku 15 lat i starszych. Przeprowadzono wywiady bezpośrednie w domu respondentów.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/14042.html>



21-06-2022

[Rak nie czeka, liczy się czas](#)

Powstał raport „Opinie pacjentów nt. opieki i leczenia raka płuca w Polsce”.



21-06-2022

Gdy róża nie pachnie

Uwaga na zaburzenia węchu.



21-06-2022

COVID-19 jako choroba zawodowa

Nie zawsze zarażenie się w pracy będzie skutkować tego rodzaju orzeczeniem.



21-06-2022

Dziś pierwszy dzień astronomicznego lata

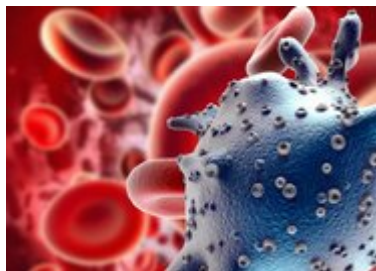
Letnie noce to okazja do spojrzenia w niebo i podziwiania planet.



21-06-2022

Związki zanieczyszczające środowisko mogą powodować nadciśnienie

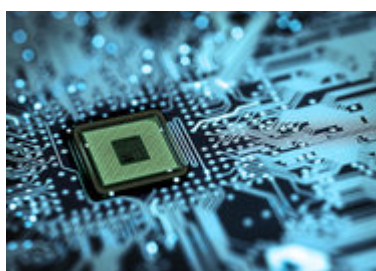
Substancje te trafiają do wody, gleb, a nawet produktów spożywczych.



21-06-2022

[Zakażenie Omikronem nie chroni przed kolejnym podtypem](#)

Sugerują to badania przeprowadzone w Chinach.



21-06-2022

[Otwarte finały konkursu tworzenia gier](#)

Na Politechnice Łódzkiej odbędą się finały konkursu.



21-06-2022

[Troje Polaków nowymi członkami Academia Europaea](#)

Największej organizacji naukowej w Europie.

Informacje dnia: [Rak nie czeka, liczy się czas](#) [Gdy róża nie pachnie](#) [COVID-19 jako choroba zawodowa](#) [Dziś pierwszy dzień astronomicznego lata](#) [Związki zanieczyszczające środowisko mogą powodować nadciśnienie](#) [Zakażenie Omikronem nie chroni przed kolejnym podtypem](#) [Rak nie czeka, liczy się czas](#) [Gdy róża nie pachnie](#) [COVID-19 jako choroba zawodowa](#) [Dziś pierwszy dzień astronomicznego lata](#) [Związki zanieczyszczające środowisko mogą powodować nadciśnienie](#) [Zakażenie Omikronem nie chroni przed kolejnym podtypem](#) [Rak nie czeka, liczy się czas](#) [Gdy róża](#)

[nie pachnie COVID-19 jako choroba zawodowa](#) [Dziś pierwszy dzień astronomicznego lata](#) [Związki zanieczyszczające środowisko mogą powodować nadciśnienie](#) [Zakażenie Omikronem nie chroni przed kolejnym podtypem](#)

Partnerzy