

## [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://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/14042.html>



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**