

## [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)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14042.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**