

## [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>



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**