



2015-02-10 09:34 CET

3 av 4 vill gå ner i vikt – men många fuskar med motionen

72 procent av svenskarna vill gå ned i vikt. Majoriteten av dem tror att mer motion är lösningen och nästan hälften tror att en kombination av nyttigare mat och mer motion är vad som krävs. Ändå uppger hälften av de som vill gå ner i vikt att de tränar mer sällan än en gång i veckan, en femtedel så gott som aldrig. Det visar en ny undersökning från YouGov genomförd på uppdrag av ViktVaktarna.

Nära tre av fyra svenskar – kvinnor och äldre i större utsträckning än män och yngre – uppger att de vill gå ner i vikt. På frågan vad de tror krävs för att uppnå det svarar 49 procent att en nyttigare kosthållning är lösningen. Hela 80 procent att de skulle behöva motionera mer.

Glenn Lingebrand är marknadschef på ledande friskvårdskedjan Actic. Han menar att den som vill gå ner i vikt behöver satsa på en kombination av hälsosam kost och regelbunden motion – det räcker inte att bara träna för att gå ner.

– Forskning visar att när det kommer till viktminskning är kost och motion det mest effektiva när det görs samtidigt – till skillnad från att enbart gå på diet eller att enbart träna, säger Glenn Lingebrand på Actic.

42 procent tror på en kombination av bättre kost och mer motion för att lyckas gå ner de önskade kilona. Trots detta uppger nästan hälften av de som vill gå ner i vikt att de tränar mer sällan än en gång i veckan. Var femte tränar aldrig eller mer sällan än några gånger per år. Det är framförallt de äldre som fuskar rejält med träningen; 28 procent i åldergruppen 55+ år tränar aldrig/mer sällan än några gånger per år mot 13 procent i åldern 18-34 år.

ViktVäktarna och Actic inleder nu ett samarbete för att underlätta för fler att satsa på kombinationen kost och motion.

– Det handlar om ett kombinerat erbjudande som både innefattar kostrådgivning och träningsmöjligheter, säger Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna.

Från undersökningen:

- 72 % av svenskarna vill gå ner i vikt
 - De flesta (18 %) vill tappa 3-5 kg. 15 procent vill tappa 8-10 kg
 - **Av de som vill gå ner i vikt uppger:**
 - 80 % att de tror mer motion krävs
 - 51 % att de tror mindre godis och snacks kräv
 - 49 % att de tror nyttigare mat kräv
 - 42 % de tror en kombination av nyttigare mat och mer motion som kräv
 - 45 % att de tränar mer sällan än en gång i veckan
 - 18 % att de tränar mer sällan än några gånger per år/aldrig
-

Kontakt:

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna karin.nileskog@viktvaktarna.se,
076 782 61 62*

*Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se,
073 364 15 74*

Om undersökningen *Undersökningen är genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov. Under perioden 16 - 19 januari 2015 har sammanlagt 1009 intervjuer via internet genomförts med män och kvinnor 18-74 år i Sverige.*

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se