

Zdecydowana większość z nas nie praktykuje postanowień noworocznych, ponieważ nie upatrujemy w nich szansy na realne zmiany. Kojarzą się z szybkim wypaleniem i zawodem. Wśród barier pojawia się poczucie niepotrzebnej presji i percepcja z góry przegranej walki. Według ekspertów Kantar realizujących „Narodowe Badania Konsumpcji Warzyw i Owoców” zmiana sposobu żywienia to złożony proces. Wolimy zaplanować zmiany na inny czas, ważny dla nas, ale pozbawiony noworocznej presji. Nadrzędną motywacją do zmian jest dążenie do osiągnięcia zdrowia. Dla respondentów zdrowy sposób żywienia zakłada spożycie dużej ilości warzyw i owoców oraz zredukowanie ilości spożywanych węglowodanów (np. białego pieczywa, makaronu, ryżu).

- Większość naszych postanowień noworocznych kończy się fiaskiem. Działamy chaotycznie, nie spisujemy tego co zaplanowaliśmy, nie rozliczamy się i tak naprawdę z tyłu głowy mamy to, że te nasze mocne postanowienia poprawy będą trwały maksymalnie kilka tygodni. Jako dietetycy mamy istne obłężenie gabinetów w okresie noworocznym i ten napływ kończy się w połowie lutego. Cele powinny być realne, zaplanowane i spisane. Warto w tym celu skorzystać z pomocy profesjonalisty - mówi dr Justyna Bylinowska, redaktor naczelna Dietetycy.org.pl.

- Większość z respondentów ma wiele powodów, by dokonać zmian, zawsze też potrzebowali triggera (bodźca), żeby zacząć. Sama zmiana diety to proces, w czasie którego uczą się poprzez samoobserwację i aktualizowanie wiedzy. Większość z nich koniec diety utożsamia z porażką, powrotem do dawnej rzeczywistości i niejednokrotnie efektem jojo - mówi Agata Zadrożna, ekspert Kantar.

- Nową dietę traktują najczęściej jako zaktualizowany sposób żywienia, który powinien zostać z nimi na zawsze. Co jednak ciekawe, oczekują od siebie większej samodyscypliny na początku tego procesu i zakładają więcej przestrzeni na odstępstwa (np. cheat meal'e) wraz z osiągnięciem celów. Samo słowo dieta łączone jest z odchudzaniem, kojarzy się z odmawianiem sobie czegoś i z czynnością obowiązkującą przez krótki czas – zwraca uwagę Urszula Krassowska, dyrektor zarządzający Public Division, Kantar Polska.

Barierami postanowień noworocznych jest poczucie presji, niepotrzebny stres oraz percepcja z góry przegranej walki. Jest to główny powód niskiej frekwencji respondentów w tegorocznym ustanawianiu postanowień. Jako tzw. drivers - czynniki napędzające, determinujące sukces, respondenci opisują chęć samorozwoju, posiadanie postanowień jako pozytywną tradycję. Samą datę jedni postrzegają jako czas nieodpowiedni – święta, ucztowanie, karnawał, inni jako czas magiczny - nowy etap życia, nowe plany.

- Nowy Rok to nie jest zły moment, by zacząć. Zima i przednówek to czas przetworów, coraz bogatszej oferty kiszonek, soków NFC, dla bardziej świadomych konsumentów liofilizatów czy błonnika owocowego. Czas o tyle ciekawy, że mamy w perspektywie wiosnę i skokowy wzrost dostępności owoców i warzyw. Badania Kantar pokazują, że kluczowy jest świadomy proces i zaplanowanie tych tzw. małych kroków - mówi dr n. farm. Magdalena Kryśka z Korab Garden.

- Powinniśmy spożywać min. 400 gram owoców i warzyw dziennie. Szukając małych sukcesów warto wiedzieć, że osoby pijące jedną szklankę soków dziennie łatwiej osiągną zalecane dobowe spożycia owoców i warzyw - dodaje dr Barbara Groele, sekretarz generalny Stowarzyszenia KUPS.

- Zdrowy sposób żywienia zakłada spożycie dużej ilości warzyw i owoców. Zimowym wsparciem mogą być pieczarki, których atutem jest brak sezonowości. Są niskokaloryczne, bogate w składniki odżywcze i błonnik wspomagający przemianę materii - uzupełnia Łukasz Kiwała ze Stowarzyszenia Branży Grzybów

Przereklamowane postanowienia noworoczne

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 01, styczeń 2021 13:43

Alicja Cisowska

Odsłony: 1304

Uprawnych.

Pełen Raport dostępny [tutaj](#).

Źródło: [pap-mediroom](#)