

Czy sukces postanowień noworocznych pracowników zależy również od pracodawcy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 14, styczeń 2026 16:13

Alicja Cisowska

Odsłony: 832

Od wielu lat postanowienia zdrowszej diety, zwiększenia aktywności fizycznej czy zmniejszenia wagi królują na noworocznych listach Polaków. Z danych Better Workplace wynika, że ponad połowa polskich pracowników podejmowała próby lepszej diety. Utrudnieniem w realizacji często bywa praca, która nie pozwala na regularne spożywanie posiłków czy ułatwia podjadanie niezdrowych przekąsek. Pracodawcy mają jednak możliwość nie tylko wesprzeć pracowników w postanowieniach, ale przede wszystkim polepszyć ich zdrowie i samopoczucie.

Jak wynika z badania Better Workplace Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2025/26 realizowanego w drugiej połowie 2025 roku, ponad połowa polskich pracowników przyznaje, że podejmowała w przeszłości próby poprawy swoich nawyków żywieniowych. Częściej dotyczy to kobiet (61 proc.) niż mężczyzn (51 proc.), a także osób z nadwagą lub otyłością (odpowiednio 58 proc. i aż 77 proc.). W teorii chęci są ogromne, jak wygląda praktyka?

Luka między chęcią a realizacją

Nie zawsze dobre chęci wystarczą. W ciągu ostatnich dwóch lat 37 proc. polskich pracowników biurowych korzystało z konsultacji dietetyka. Główne motywacje obejmowały: poprawę zdrowia i samopoczucia (50 proc.), redukcję masy ciała (48 proc.) oraz poprawę wyników badań (28 proc.).

Wśród osób podejmujących próby zmiany nawyków samodzielnie skutecznie dokonało tego 56 proc. Współpraca z dietetykiem zwiększyła skuteczność zmian żywieniowych do 63 proc. Szczególnie zyskały na niej osoby, które w przeszłości wielokrotnie próbowały samodzielnie wprowadzić pozytywne zmiany dietetyczne.

– Osoby, które wielokrotnie podejmowały próby zmiany nawyków żywieniowych na lepsze, wykazują większe zapotrzebowanie na wsparcie dietetyczne. Chociaż dobre chęci są kluczowym punktem wyjścia, nie wystarczą do skutecznej zmiany nawyków żywieniowych. To, co naprawdę decyduje o sukcesie, to nie tylko motywacja, ale także systematyczne wsparcie i odpowiednia edukacja, które pozwalają utrzymać długofalową zmianę. Nawet najbardziej ambitne postanowienia mogą zatonać w codziennym pędzie i stresie, jeśli brakuje narzędzi do ich realizacji. Widzimy, że kształtowanie okoliczności wspierających wytrwanie w dążeniu do celu, są szczególnie potrzebne – tłumaczy Magdalena Kartasińska-Kwaśnik, dietetyczka kliniczna, kierowniczką Działu Dietetycznego w Better Workplace.

Szansa na realizację postanowień noworocznych

Jak wynika z badania Huawei CBG Polska, co trzeci Polak planuje w nowym roku zmienić nawyki żywieniowe oraz stracić wagę, a 40 proc. chciałoby zwiększyć swoją aktywność fizyczną. To wzrost o 2-5 pp. w porównaniu z rokiem poprzednim.

Według badania Better Workplace największą barierą stanowiącą przeszkodę w osiągnięciu celów jest brak czasu, z którym boryka się 44 proc. pracowników. Duże znaczenie w kształtowaniu i utrzymywaniu dobrych nawyków ma środowisko pracy, w którym spędzamy zwykle minimum 8 godzin dziennie.

– Jednym z głównych problemów, na który wskazują pracownicy, jest brak dostępu do zdrowych posiłków w pracy. Aż 50 proc. badanych stwierdziło, że łatwiej jest im sięgnąć po słodczyce niż po zdrową przekąskę czy owoce. Ponad połowa z nich nie ma również czasu na przerwy obiadowe, co zmusza ich do jedzenia w pośpiechu lub sięgania po szybkie, niezdrowe przekąski. Dodatkowo, wiele osób odczuwa silny głód w

Czy sukces postanowień noworocznych pracowników zależy również od pracodawcy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 14, styczeń 2026 16:13

Alicja Cisowska

Odsłony: 832

ciągu dnia pracy, co skutkuje wyborem przekąsek, które szybko podnoszą poziom energii, ale nie dostarczają wartościowych składników odżywczych – wyjaśnia Magdalena Kartasińska-Kwaśnik.

Badania Johna C. Norcrossa z Uniwersytetu w Scranton wskazują, że ok. $\frac{3}{4}$ osób nadal utrzymuje swoje postanowienia po 1 tygodniu, 64 proc. – po jednym miesiącu, a po 6 miesiącach około 46 proc. osób nadal trzyma się swoich celów. W realizacji postanowień dietetycznych pomocą mogą pracodawcy, którzy wciąż zbyt rzadko mają świadomość swojego wpływu na zdrowie pracowników.

– Z naszego opracowania wynika, że obecnie tylko 27 proc. pracowników uważa, że firma dba o zdrowe odżywianie. Zdecydowana większość nie zauważa inicjatyw i działań pracodawców w zakresie zdrowego odżywiania oraz twierdzi, że ich firma nie interesuje się oczekiwaniami pracowników w sprawach dotyczących jedzenia. Tymczasem większość zmian wpływających na budowanie pozytywnych nawyków żywieniowych jest prosta i może być wdrażana stopniowo. To przede wszystkim dostęp do zdrowych posiłków w kantynach czy maszynach vendingowych, zapewnienie przerw na jedzenie o odpowiedniej długości, wspólne posiłki integracyjne, np. pod postacią kanapek zamawianych do biura, a także organizacja akcji zdrowotnych i wsparcia dietetycznego dla pracowników - mówi Magdalena Kartasińska-Kwaśnik. - W Better Workplace w 2025 r. zaobserwowaliśmy wzrost zainteresowania akcjami zdrowotnymi. Odwiedziliśmy o 52 proc. lokalizacji więcej, a także zrealizowaliśmy o 31 proc. więcej eventów sokowych i o 50 proc. Więcej eventów koktajlowych rok do roku. Świadomość pracodawców wydaje się więc rosnąć, choć wciąż wiele jest do zrobienia w tym temacie – wyjaśnia dietetyczka Better Workplace, współautorka raportu Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2025/26.

Źródło: IP