



2020-03-12 07:00 CET

1 av 5 svenskar: jag har en osund relation till träning

När WW ViktVaktarna låter Sifo fråga svenska folket om deras träningsvanor uppger en av fem att de har ett ganska eller väldigt osunt förhållande till träning. Det är mer än dubbelt så många som de som anser sig ha ett osunt förhållande till mat, visar undersökningen.

Att försöka äta rätt och att röra på sig är i sig sunt. Men hur ser egentligen svenskarnas förhållande till mat och träning ut? En ny Sifo-undersökning från WW ViktVaktarna visar att var femte svensk (20%) anser sig ha ett ganska

eller väldigt osunt förhållande till träning. Nästan lika många (16%) uppger också att de tränar minst fyra gånger per vecka. När det gäller maten svarar nära var tionde svensk (9%) att deras förhållande till mat är ganska eller väldigt osunt.

– För att kunna ha ett sunt förhållande till mat och träning är det viktigt att man hela tiden jobbar med sitt tankesätt. Försök sätta upp mål som inte har med ditt utseende att göra; att äta och träna ska inte kännas som ett nödvändigt ont utan vara något som ger energi och glädje, säger Karin Nileskog, kostansvarig på WW ViktVäktarna.

Fler män än kvinnor tränar ohälsosamt

Undersökningen visar att fler kvinnor än män har ett helt sunt förhållande till både mat och träning. Till exempel har 37 procent av kvinnorna ett helt sunt förhållande till mat, jämfört med endast 32 procent av männen. Dessutom svarar 31 procent av kvinnorna, jämfört med 27 procent av männen, att de har ett helt sunt förhållande till träning.

Stor skillnad mellan yngre och äldre

Svenskarnas förhållande till mat och träning skiljer sig mellan åldrarna. Unga har ett mer osunt förhållande till mat och träning än de äldre har. I åldersgruppen 16–34 år svarar 13 procent att de har ett osunt förhållande till mat, jämfört med 4 procent bland dem som är 56–79 år. Fler unga än äldre har också ett mer osunt förhållande till träning: 22 procent i den yngsta åldersgruppen mot 16 procent i den äldsta.

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår digitala tjänst och genom personliga möten tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se

Kontaktpersoner



Ulrika Ennen

VD

ulrika.ennen@viktvaktarna.se

073-3641574



Karin Nileskog

Kost & Utbildningsansvarig

Kost & Utbildning

karin.nileskog@viktvaktarna.se

076-7826162