



2016-08-25 09:00 CEST

## 3 av 4 vill gå ner i vikt – här är största hindren

**76 procent av alla svenskar vill gå ner i vikt, det visar en ny Sifo-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna. Var tredje svensk vill gå ner så mycket som 8-10 kg. Men hindren för att lyckas är många. Motivation och dålig självkänsla samt bristen på motion upplevs som de värsta, följt av en stressig tillvaro och ett stort sockerbehov.**

Tre av fyra svenskar vill gå ner i vikt. Nära var tredje svensk (30 procent) vill gå ner 8-10 kg. På frågan vilka hinder dessa personer ser för sin viktminskning svarar flest (28 procent) "min brist på motivation och självkontroll" samt "min brist på motivation när det kommer till att röra på sig/motionera". Var fjärde svensk svarar "min stressade tillvaro" och två av

fem ”mitt stora sockerbehov”.

Karin Nileskog har varit kost- och utbildningsansvarig på ViktVaktarna i över 20 år. Hon menar att nyckeln till varaktig viktminskning är att en gång för alla sluta banta.

- Bestäm dig inte för att banta utan bestäm dig för att se över din livsstil. En ny positiv vana föder snabbt fler – och snart blir viktminskningen en bonus snarare än ett mål. Att vara snäll mot sin kropp ska falla sig naturligt, säger Karin Nileskog.

I samma undersökning fick svenskarna svara på frågan vilken åtgärd man tror har störst betydelse för att gå ner i vikt: att röra på sig/motionera mer eller att äta mindre portioner/hälsosammare mat. Över hälften, 53 procent, tror att motion har störst betydelse medan 45 svarar att det är maten som avgör.

- Att röra på sig är livsviktigt och även måttlig motion ger utdelning på många plan. Men utan förändring av kosten är det svårt, för att inte säga omöjligt, att uppnå varaktig viktminskning. Att fortsätta äta precis vad som helst bara för att man tränar kommer att sätta rejäla käppar i hjulen för den som försöker gå ner i vikt, säger Karin Nileskog.

### **Kontakt:**

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna [karin.nileskog@viktvaktarna.se](mailto:karin.nileskog@viktvaktarna.se),  
076 782 61 62*

*Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, [ulrika.ennen@viktvaktarna.se](mailto:ulrika.ennen@viktvaktarna.se),  
073 364 15 74*

### **Om undersökningen:**

*Undersökningen genomfördes i TNS Sifos webbpanel under perioden 25–29 maj 2016. Totalt intervjuades 1056 personer i ålder 15-79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.*

### **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. Programmet Mat & Motion med SmartPoints bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: [viktvaktarna.se](http://viktvaktarna.se)*

---

*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. Programmet Mat & Motion med SmartPoints bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: [viktvaktarna.se](http://viktvaktarna.se)*