



2019-12-30 08:00 CET

## Få håller löfte om minskat midjemått

**Nyår innebär nystart för många, inte minst när det gäller att sätta nya hälsosamma vanor. Men att bestämma sig är en sak, att lyckas en helt annan. Endast en av fem som klarar att gå ned i vikt lyckas hålla den nya vikten i ett halvår. Det visar en ny Sifo-undersökning från WW ViktVaktarna. Brist på motivation är den främsta anledningen till att man ger upp.**

Drygt två av tre svenskar vill gå ned i vikt och över hälften (54 %) vill bli av med två till tio kilo. Främsta orsaken till att svenskarna vill väga mindre är hälsan. Det uppger drygt två av tre personer.

Drygt fyra av fem svenskar har tidigare lyckats gå ner i vikt. Däremot är det många som haft svårt att behålla den nya vikten. Var femte person lyckas bara hålla den nya vikten i max ett halvår, enligt undersökningen. Kvinnor är

något bättre än män på att hålla sig från en viktökning.

– För många är den svåraste biten inte att gå ned i vikt utan att undvika att lägga på sig igen. När du väl har nått målvikten är det lätt att motivationen dalar och att de gamla vanorna kommer tillbaka. Hälsa är inte ett tidsbegränsat projekt. Det gäller att försöka hitta en livsstil som håller livet ut – för att du vill och mår bra av det, säger Karin Nileskog, kost- och utbildningsansvarig på WW Viktväktarna.

Just bristen på motivation är den främsta anledningen till att svenskarna inte lyckas hålla en diet. Det uppger 28 procent av de svarande. Nästan lika många (22 %) svarar att de inte lyckats hitta en metod som passar dem. När svenskarna väljer diet vill de flesta (20 %) ha en med så få förbud som möjligt. Att ha en lista på hälsosam mat att förhålla sig till är också något som tilltalar många.

### **Om undersökningen**

Undersökningen genomfördes i Kantar Sifos webbpanel under perioden 9–12 april 2019. Totalt intervjuades 1095 personer i åldern 16–79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.

---

WW Viktväktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningssmetod. 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.viktvaktarna.se](http://www.viktvaktarna.se)