



2015-12-04 08:00 CET

Hälsa främsta drivkraften för viktminskning

Två av tre svenskar vill gå ner i vikt, det visar en Sifo-undersökning gjord på uppdrag av ViktVaktarna. Den främsta anledningen är den egna hälsan – och den största sporen att tappa kilon är när man märker att man orkar mer fysiskt. ”Allt fler börjar tänka bortom vågen”, säger ViktVaktarnas kostexpert Karin Nileskog.

67 procent av de som vill gå ner i vikt vill göra det för den egna hälsans skull. Andra orsaker att gå ner i vikt är för att få en snyggare kropp (45 %), få mer energi/orka mer (43 %) samt att få bättre självförtroende (29 %).

På frågan ”vad motiverar dig mest, när du försöker gå ner i vikt?” svarar flest

(50 %) ”när jag märker att jag orkar mer rent fysiskt”. Andra motivationsfaktorer är ”att komma i mindre klädstorlekar” (48 %), ”när hälsan blir märkbart bättre” (45 %) och ”när vågen visar på minus” (38%). Endast 17 procent sporrar av att andra börjar kommentera när viktnedgången syns.

- Viktnedgång handlar inte längre nödvändigtvis om ideal och om det yttre – alltför börjar tänka bortom vågen. Svenskarna motionerar mer, dricker mindre och tänker mer på vad de äter – och i allt det blir viktnedgången en bonus snarare än ett självändamål, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna.

Undersökningen visar att det är betydligt viktigare för yngre som vill gå ner i vikt att få en snyggare kropp än vad det är för de äldre. 77 procent i åldersgruppen 15-34 uppger detta mot 41 procent av de som är 35-55 år och 28 procent av de som är 56-79 år.

Resultatet visar också att det är fler män än kvinnor som vill gå ner i vikt för sin partners skull (12 procent av männen mot bara 3 procent av kvinnorna) och för att få ett bättre sexliv (8 procent mot 3 procent av kvinnorna).

Från undersökningen:

Skulle du vilja gå ned i vikt och i så fall hur mycket?

Ja, 1-2 kg 9%

Ja, 3-5 kg 19%

Ja, 6-7 kg 12%

Ja, 8-10 kg 16%

Ja, 11-20 kg eller mer 8%

Ja, 21 kg eller mer 4%

Nej, Jag vill inte gå ner i vikt 29%

Vet ej 1%

Vilka är de främsta orsakerna till att du vill gå ner i vikt (flerval ok)?

För min hälsas skull 67%

För att få en snyggare kropp 45%

För att orka mer/få mer energi 43%

För att få bättre självförtroende/självkänsla 29%

För min partners skull 7%

För att få ett bättre sexliv 5%

Annat än ovan 6%

Vad motiverar dig mest, när du försöker gå ner i vikt (flerval ok)?

När jag märker att jag orkar mer rent fysiskt 50%

När jag kommer i mindre klädstorlekar 48%

När jag märker att min hälsa förbättras 45%

När vågen visar på minus 38%

När min omgivning kommenterar att viktminskningen syns 17%

När jag märker att mitt självförtroende ökas 15%

Annat än ovan 5%

Vet ej 2%

Kontakt:

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna karin.nileskog@viktvaektarna.se,
076 782 61 62*

*Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna, ulrika.ennen@viktvaektarna.se,
073 364 15 74*

Om undersökningen

*Undersökningen genomfördes i TNS Sifos webbpanel under perioden **21 oktober – 26 oktober**. Totalt intervjuades 1134 personer i ålder 18-79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.*

Om ViktVäktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVäktarna sedan 1972. ViktVäktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVäktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaektarna.se

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 ViktVaktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se