

Здравословен начин на живот

1 от всеки 3-ма българи над 15 години е ориентиран към здравословен начин на живот

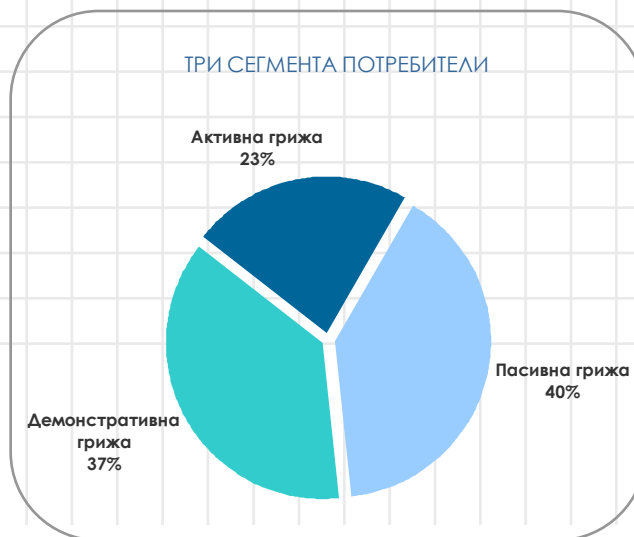
Около 32 % от всички възрастни в страната над 15 години водят здравословен начин на живот под една или друга форма. Този дял не е резултат от декларирана нагласа, а от статистически анализ на серия от въпроси, свързани с грижата за себе си, начина на хранене и занимания в свободното време.

Типичният профил на имащите отношение към здравословен начин на живот е жени и мъже в домакинства с месечен доход над 800 лева (при среден за страната в момента на изследване 800 лева), като жените определено преобладават. Те работят, имат сравнително високо образование и са на възраст до 40 години. Половината от всички живеят в областни градове, а една пета - в столицата.

Имат отношение към новостите в света и Технологиите. Желаят да бъдат

информирани, четат художествена и специализирана литература, а много от тях (над 60 %) сърфират в интернет почти всеки ден. Демонстрират стремеж към личностно развитие. Спортуват. Интересуват се от съдържанието на храната, която избират за себе си и за семейството си и внимателно четат информацията върху опаковките. Склонни са да дадат повече пари за здравословен продукт.

Своето отношение към здравословен начин на живот изразяват по три различни начина:



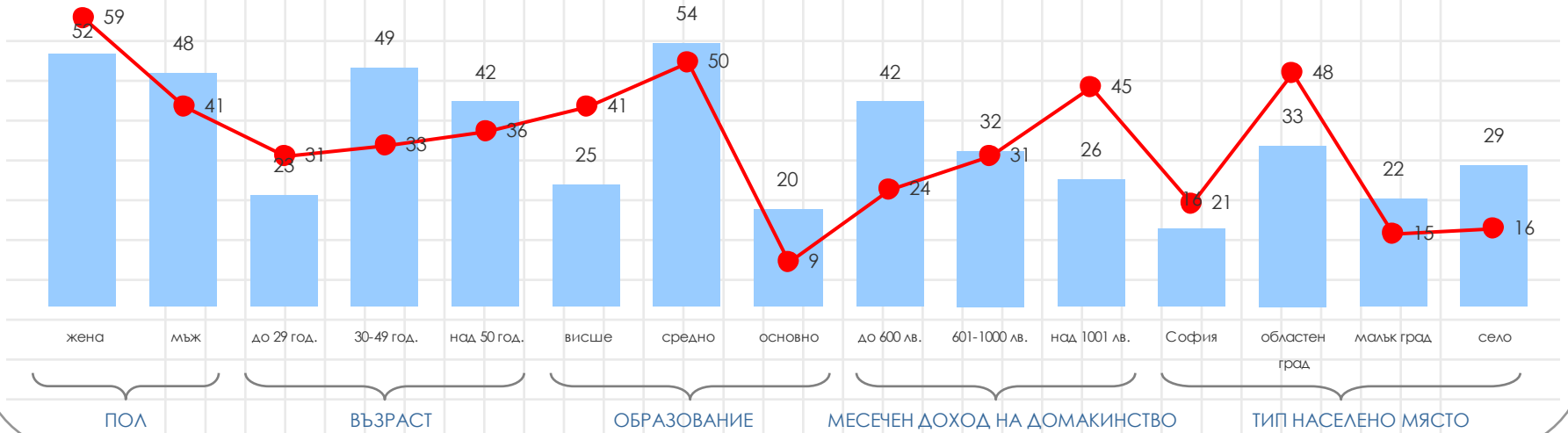
Активната грижа е свързана преди всичко с подбор на храната и следене на теглото. За тази група потребители важна част от грижата за здравето е произходът на хранителните продукти, гаранциите за тяхното качество, липсата на консерванти, оцветители и други. Другата важна част представлява разходки и излети сред природата, както и практикуването на специални упражнения. Не пушат. Някои прилагат антистрес процедури.

Активната грижа покрива най-малкият сегмент от всички, които имат отношение към здравословен начин на живот. Този тип грижа е по-характерен за мъжете, отколкото за жените, най-типичен - за възрастните между 30 и 40 години.

Пасивната грижа се състои не толкова в подбор на храната, колкото в избягването на определени видове храни - мазни, тестени продукти. Редовно следят теглото си и спазват диети. Стараят се да спят достатъчно и да почиват активно в свободното си време. Спортът и излетите сред природата не са сред най-популярните занимания в свободното им време.

СОЦИАЛНО-ДЕМОГРАФСКИ ПРОФИЛ НА ОРИЕНТИРАНИТЕ КЪМ
ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

■ Всички над 15 год. ● С грижа към здравето



За около 37 % от водещите здравословен начин на живот е характерна «демонстративната» гража. Нарекли сме я така, защото външният вид и грижата за него са подчертано важни за тези хора. Те държат да изглеждат добре и влагат значителни средства и усилия за това. Редовно

посещават козметик, солариум, СПА процедури. Пият витамини и вземат хранителни добавки.

«Демонстративната» грижа за здравето не е свързана със специален подбор на храната

или специален режим на хранене. Но е свързана със спорт. Потребителите в тази група почиват активно и често комбинират ваканцията си с възможността да практикуват летен или зимен спорт.