

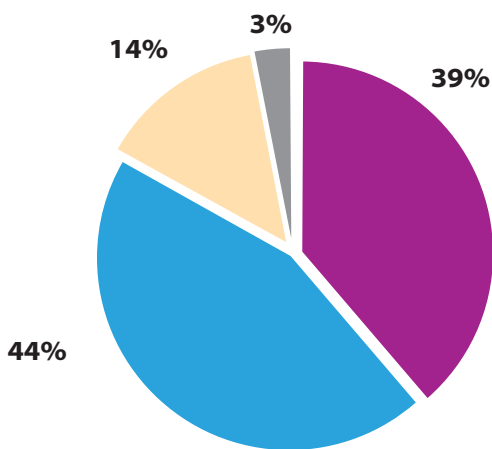
Narodowy Test Zabieganych Polaków



RAPORT



Celem Narodowego Testu Zabieganych Polaków było sprawdzenie, jak bardzo Polacy są zabiegani oraz jaki ma to wpływ na ich kondycję fizyczną, w tym na odporność.



Prawie 40% Polaków przyznaje, że prowadzi zabiegany tryb życia.

■ zabiegany ■ spokojny ■ raczej spokojny ■ trudno powiedzieć

Jak pokazuje Narodowy Test, jesteśmy społeczeństwem żyjącym w ciągłym biegu, co potwierdza blisko 40% respondentów.

Dużo czasu poświęcamy na pracę. **Ponad połowa aktywnych zawodowo Polaków pracuje więcej niż 8 godzin.** Ponadto uczestnicy Testu przyznają, że **często mają zbyt wiele spraw na głowie, są podekscytowani i ciągle się gdzieś spieszą.** Dodatkowo za mało śpimy. **Tylko 17% społeczeństwa przesypia pełne 8 godzin.** Ciężko też wygospodarować nam czas na relaks. Narodowy Test pokazał, że **ponad połowa Polaków** ma poczucie, że **rzadko może sobie pozwolić na odpoczynek.** Aż **76% uczestników Testu** przyznało, że **w ubiegłym roku nie było na urlopie.** Natomiast ci, którzy z niego skorzystali, wypoczywali raczej krótko, bo mniej niż dwa tygodnie.

Narodowy Test Zabieganych Polaków



RAPORT



Uczestnicy Narodowego Testu Zabieganych Polaków twierdzą, że dbają o własne zdrowie. **Aż 79%** z nich **określa swoją odporność jako silną**, mimo iż zdają sobie sprawę, że takie czynniki jak: stres, przemęczenie, zła dieta, mało snu, wpływają na nią bardzo negatywnie. Socjolog dr Tomasz Sobierajski komentując wyniki Narodowego Testu Zabieganych Polaków, zwraca uwagę na bardzo istotny fakt: „Polacy mają poczucie, że są ze stali. Nie wyjeżdżają na urlopy, mało śpią, za dużo pracują, mało odpoczywają, a jeśli już to biernie, każdą wolną chwilę poświęcają na nadrobienie zaległości w domu lub w pracy, nie dbają o swoje zdrowie, nieregularnie się odżywiają, a przy tym wszystkim wierzą, że taki stan będzie trwał wiecznie. Nasz organizm też rządzi się swoimi prawami. Jeśli w niego nie zainwestujemy, to nie mamy co liczyć na duży i co najważniejsze, długoterminowy kapitał odsetek”.

Warto więc zadbać o siebie i wprowadzić kilka zmian do swojego stylu życia. Zdrowa dieta wzbogacona o probiotyki np. Actimel, odpowiedni odpoczynek oraz aktywność fizyczna, pozwolą wzmocnić odporność organizmu, dzięki czemu nic nie pokrzyżuje naszych planów.