

45% жителей России ежемесячно тратят до трети зарплаты на поддержание здорового образа жизни, говорят данные опроса «АльфаСтрахование». Для большинства опрошенных ЗОЖ – это правильное питание, отказ от курения и алкоголя, а 42% россиян считают, что ведут здоровый образ жизни, но констатируют, что ничего особенного для этого не делают.

Как видно из результатов исследования, тема здорового образа жизни больше волнует мужчин – их в исследовании приняло участие 59,7%. 43% опрошенных – в возрасте от 26 до 35 лет. Еще 20,5% от 36 до 40, а 13,5% – от 41 до 50 лет. Наименее привержены принципам ЗОЖ люди старше 50 лет (10,2%) и молодежь до 25 лет (12,4%). Каждый третий участник опроса женат, более чем у половины – 51,5% – есть дети.

45% респондентов ассоциируют тему ЗОЖ с правильным питанием. С отказом от курения и алкоголя – по 36%. Регулярные занятия спортом причисляют к здоровому образу жизни 22,4%, а ведение активной жизни в целом – 18%. Также к ЗОЖ отнесли ментальные практики, в том числе медитации – 15,9%.

Принципов ЗОЖ придерживается каждый третий. 26,6% занимаются дома спортом. 12,7% – регулярно бегают, на фитнес ходят чуть менее 10% опрошенных, а еще 9% посещают групповые занятия по йоге, пилатесу и стрейчингу. Тем не менее, 27,9% регулярные занятия не ввели, а 25,6% уделяют время спорту 2-3 раза в неделю. 18% спортивной подготовке выделили всего 1 день, а 17,6% – наоборот каждый.

Основная причина, по которой время на спорт ограничено, – высокая занятость. При этом каждый четвертый опрошенный не может преодолеть лень и начать заниматься больше.

Затраты на спорт у основной массы участников исследования скромные. 54,3% в месяц выделяют всего лишь 500-1 000 руб. на поддержание формы. От 1 000 до 3 000 тратят

21,9%. Всего 2% выделяют на этот вид ЗОЖ более 10 тыс. руб. в месяц. Главная статья расходов – одежда, так ответили 27%, и абонемент в зал (26,3%).

Важное направление ЗОЖ – здоровое питание. В том, что питаются правильно, уверены 28,5% россиян. 41,4% участников исследования хотели бы питаться лучше, но для них это слишком дорого, еще 19% не хватает времени на нормальное приготовление еды.

В питании большинство придерживается принципа подсчета калорийности – 23,7%. Чуть меньше, 22%, стараются есть больше овощей. 18,8% просто не переедают, а 16,8% – не едят сладкое.

Некоторые участники исследования отказались от животного белка, их 11%. ЭКО-продукты стараются покупать 13% россиян.

При таких подходах 42% тратят на еду от 10 до 20 тыс. руб. 26,7% стараются не тратить более 5 тыс. руб., а 22,1% укладываются в 5-10 тыс. руб. ежемесячно.

В исследовании приняли участие 1310 человек. Больше всего среди них жителей Москвы

***Википедия страхования***