

## Varannan svensk tänker gå ner i vikt

Nästan varannan person planerar att gå ner i vikt inför eller under 2021. Var tredje svensk tänker påbörja sin viktnedgång redan innan nyår. Det visar en Sifo-undersökning gjord på uppdrag av WW ViktVäktarna.



Ett nytt år står för dörren och för många innebär det löften om nya hälsosammare vanor. När Sifo på uppdrag av WW ViktVäktarna undersökte hur svenskarna ser på sin vikt inför det nya året har 48 procent svarat att de planerar att gå ner minst ett kilo. Drygt var tionde (13%) har som mål att gå ner 3-4 kilo och bli av med de så kallade "extrakilona". Samtidigt svarar 11 procent att de planerar att gå ner minst 10 kilo.

Enligt undersökningen är det fler kvinnor än män som planerar att gå ner i vikt. 52 procent av kvinnorna planerar att gå ner minst ett kilo, jämfört med 45 procent av männen. Högst målsättning har personer som bor i mellersta Norrland. Här tänker hela 68 procent gå ned i vikt, jämfört med 49 procent i övriga landet. Dessutom svarar var femte person (20%) i mellersta Norrland att de har för avsikt att gå ner minst 10 kilo i vikt, jämfört med drygt var tionde (12%) i övriga landet.

Undersökningen visar också att nästan var tredje svensk (32%) tänker påbörja viktnedgången redan i år. Drygt var tionde (12%) uppger att de har för avsikt att börja sitt nya hälsosamma liv på nyårsdagen. Nära var fjärde svensk (23%) kommer inte att ta tag i viktnedgången förrän efter trettondagen, den 6 januari. - Nytt år innebär alltid nya möjligheter och kanske ännu mer i år. Att tänka att vi börjar med ett blankt papper och får en chans att göra en nystart tror jag kan vara befriande för många. Men kom ihåg att inte

spänna bågen för högt. Börja med små förändringar, då är sannolikheten mycket större att du lyckas, säger Karin Nileskog, kostexpert på WW ViktVaktarna.

### **1. Ät smart**

För att lyckas med sin viktnedgång är det viktigt att välja smart. Att gå ner i vikt handlar inte nödvändigtvis om att äta mindre, utan om att äta smartare. Om du till exempel är sugen på snacks, finns det mängder av energisnåla alternativ att välja. Du kan exempelvis byta ut nötter mot popcorn. Om du äter du en glass eller pizza gäller det att äta något mindre energirikt senare under dagen.

### **2. Planera måltiderna och laga mer mat från grunden**

Det blir lättare att leva hälsosamt om både måltider och inköp planeras, så gör gärna en veckoplanering och skriv en inköpslista. Ju mer mat vi lagar från grunden desto bättre, då vet vi vad vi får i oss och vi kan undvika eventuella fällor i form av snabbmat och hel/halvfabrikat.

### **3. Väg dig regelbundet**

Att väga sig regelbundet är ett sätt att hålla koll och det hjälper dig att agera när du märker att siffrorna börjar peka åt fel håll. Dessutom kan det bidra till att hålla motivationen igång. Väg dig gärna en gång i veckan, det blir både en morot och ett sätt för dig att se att det du gör ger resultat.

### **4. Dela med dig av din viktnedgång**

Många upplever att det blir lättare att nå sitt mål när man delar med sig av sina planer till andra. Dels för att det kan öka motivationen men också för att man då kan få stöd och pepp av andra som kanske är i samma situation.

### **5. Sätt upp nya mål**

När du nått din hälsosamma vikt gäller det att sätta upp nya mål så att den nya vikten bibehålls. Det kan handla om att bli mer aktiv eller att fortsätta testa nya och hälsosamma livsmedel och recept. Allt för att hålla igång din nya och hälsosamma livsstil!

### **Från undersökningen:**

#### **Planerar du att gå ned i vikt inför/under 2021?**

Ja, 1-2 kg 8%

Ja, 3-4 kg 13%

Ja, 5-6 kg 9%

Ja, 7-8 kg 4%

Ja, 8-9 kg 3%

Ja, 10 kg eller mer 11%

Nej 41%

Vet ej 10%

Ja - planerar att gå ned i vikt, minst 1 kg 48%

Bas 1 225

## **Om undersökningen**

Undersökningen genomfördes i Kantar Sifos webbpanel under perioden 18-29 december 2020. Totalt intervjuades 1225 personer i åldern 16-79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.