

Большинство россиян нашли у себя лишний вес (62%), из них 36% отмечают, что он небольшой. Еще 9% затруднились ответить, и лишь 30% опрошенных уверены, что у них нет такой проблемы, выяснили в преддверии масленичной недели СК «Росгосстрах Жизнь» (входит в группу ВТБ) и компания «Ozon Fresh» в ходе совместного опроса.

Лишь треть респондентов (33%) признались, что не следят за своим рационом питания и едят все, что им хочется. 43% контролируют свое питание, еще 16% — занимаются спортом, чтобы не беспокоиться о лишнем килограммах, а 7% периодически садятся на диету, чтобы сбросить то, что набрали на своем обычном рационе.

Среди тех, кто контролируют свое питание, 38% делают это всегда, когда набрали лишний вес, 27% — только во время праздников, когда за столом много «вредной» еды, а 14% — перед пляжным сезоном. При этом каждый пятый респондент (21%) следит за своим питанием постоянно. В качестве способа контроля 19% выбирают правильное питание, еще 13% рассчитывают соотношение КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы), а 11% просто считают калории.

Многие россияне стараются более внимательно следить за своим весом в праздники (60%). Каждый пятый из них (19%) пытается отказаться в период застолий от жирных блюд, 16% — от салатов с майонезом, и столько же — от алкоголя. Еще 9% за любым праздничным столом считают калории съеденных блюд и стараются не выходить за свою норму.

Аналитики Ozon fresh поделились предпочтениями россиян на масленичной неделе. Так, они отмечают спрос на некоторые из традиционных продуктов в период Масленицы уже в первый день праздничной недели, 11 марта. Например, продажи муки выросли на 66%. То же самое относится к начинкам и топпингам для блинов. Самые популярные на Ozon fresh — это сгущенное молоко, взбитые сливки и икра лососевая. Продажи этих продуктов выросли в 2 раза, в 2,2 раза и более чем в 3,5 раза соответственно. Особой популярностью пользуется классический йогурт — его в том числе могут использовать в качестве дополнения к блинам. «По нашим данным, только 11-го марта продажи данного

продукта увеличились в 9 раз, а 12-го марта — в 15 раз. При этом спрос на молоко, сахар и яйца практически не изменился», — рассказали аналитики. Интересно, что на праздничной неделе также заметен рост заказов замороженных и охлажденных блинов — на 70%. Тем не менее можно сказать, что большинство россиян планируют самостоятельно готовить «домашние» блины.

Чтобы быть в хорошей форме даже во время праздничных застолий, россияне компенсируют потребление калорий более интенсивными занятиями спортом (47%), 28% выбирают легкие блюда и безалкогольные напитки, а 17% делают перерывы между блюдами, чтобы не съесть лишнего. Еще 8% избегают переедания, уменьшая порции блюд.

Среди способов восстановления после праздников большинство выбирают увеличение физических нагрузок (49%), переход на правильное питание (17%), прием витаминов для восстановления организма (17%) и дополнительный отпуск (13%).

«Наш опрос показал, что многие россияне стараются следить за питанием постоянно, а не только в праздники. В последнее время забота о здоровье считается устойчивым трендом — этому многие уделяют большое внимание: ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, придерживаются правильного питания и регулярно наблюдаются у врача. К сожалению, не все знают, как именно нужно правильно питаться и заниматься спортом, чтобы не навредить организму и получить максимальный эффект, поэтому очень важно подойти к этому процессу ответственно. Подобрать оптимальный для организма вариант физической нагрузки, составить индивидуальный план питания и приема витаминов, узнать о своей генетической предрасположенности и раскрыть свой потенциал можно пройдя медицинский и генетический чекапы. Страховые программы «Росгосстрах Жизнь» позволяют выбрать необходимые опции для профилактики и поддержания здорового образа жизни», — говорит Гульнара Орлова, руководитель управления по развитию страховых продуктов и сервисов СК «Росгосстрах Жизнь».

Опрос проводился с 1 по 7 марта 2024 года. В нем приняли участие 1215 жителей России из всех федеральных округов, 50% — женщины, 50% — мужчины.

## ***Википедия страхования***