

Lietuvės yra linkusios rūpintis savimi: kas antra šalies moteris stengiasi sveikai maitintis, taip pat beveik pusė jų daug dėmesio skiria savo išvaizdai ir stiliui. Vis dėlto, nors tik kiek daugiau nei trečdalis tautiečių stengiasi būti fiziškai aktyvios, didžioji dalis jų iš pasaulio įžymybių norėtų pasiskolinti būtent asmeninį trenerį.

Tokius rezultatus atskleidė sveikos gyvensenos populiarinimo „Activia programos“ iniciatyva atlikta moterų nuomonės apklausa.

Lietuvos moterų gyvensenos tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kiek dėmesio šalies moterys skiria sveikai mitybai, fiziniam aktyvumui bei savo išvaizdos puoselėjimui. Paaiškėjo, jog lietuvėms svarbiausia yra sveika mityba, ja besirūpinančios deklaruoja 52 proc. respondenčių, o mažiausiai svarbi jų fizinė forma – ja rūpinasi tik 37 proc. moterų. Tuo tarpu analogiška apklausa Latvijoje parodė, jog šios šalies moterims svarbiausia jų stilius bei išvaizda: tai labai svarbu 47 proc. respondenčių.

Apklausa taip pat paneigė mitą, kad lietuviai yra viskuo nepatenkinta tauta. Paprašytos įvertinti savo fizinę ir emocinę savijautą, daugiau nei pusė respondenčių teigė, jog emociškai jaučiasi gerai arba labai gerai, o beveik 50 proc. pareiškė, jog gerai ar labai gerai jaučiasi ir fiziškai.

Blogai ar labai blogai besijaučiančios teigė tik 13 proc. apklaustųjų. Tyrimo metu nustatyta, jog moterys, kurios stengiasi būti fiziškai aktyvios, geriau vertina ir savo fizinę savijautą. Be to, respondentės, kurios neskiria dėmesio nei savo mitybai, nei fiziniam aktyvumui ar išvaizdai, gerokai prasčiau jaučiasi tiek fiziškai, tiek emociškai.

„Tai patvirtina faktą, jog gerai savijautai būtinas visapusiškas rūpinimasis savimi. Suprasdami, jog viešai prieinama informacija yra labai fragmentiška, o neretai ir prieštaringa, subūrėme profesionalų komandą: gydytoją-dietologę dr. Editą Gavelienę, asmeninį sporto trenerį Remigijų Bimbą bei stilistą Kęstutį Rimdžių, kurie sukūrė dviejų savaičių mitybos, fizinio aktyvumo bei stiliaus ir išvaizdos patarimų programą. Jos tikslas – paskatinti moteris gyventi sveikiau ir labiau rūpintis savimi,“ – sako „Danone“ ryšių su visuomene vadovė Baltijos šalims Renata Griškelytė-Dantė.

Apklauskos metu moterų taip pat buvo klausiama, ką, esant galimybei, jos skolintųsi iš pasaulio įžymybių: dietologą, asmeninį trenerį ar stilistą. „Paaiškėjo, jog lietuvės mieliausiai skolintųsi asmeninį trenerį – jo norėtų 37 proc. respondenčių, kas trečia tautietė pavydi įžymybėms mitybos eksperto, 24 proc. pasiskolintų stilistą, o mūsų programoje teikiami visų šių ekspertų patarimai“, - teigia R. Griškelytė - Dantė.

Gydytoja-dietologė dr. E. Gavelienė džiaugėsi, kad lietuvės linkusios maitintis sveikiau nei kaimynės latvės. Pagal apklausos rezultatus, sveikai maitintis stengiasi 40 proc. tautiečių ir trečdalis Latvijos moterų. Vis dėlto, abiejų šalių gyventojos nėra linkusios laikytis griežtų dietų: savo mitybą itin ribojančios prisipažino vos 6 proc. lietuvių ir 5 proc. latvių.

Tyrimas parodė, jog poreikis kontroliuoti mitybą didėja augant pajamoms: net 13 proc. aukščiausias pajamas (daugiau kaip 3500 Lt per mėnesį) gaunančių respondenčių teigė besilaikančios griežtos dietos.

Tuo tarpu **asmeninis treneris Remigijus Bimba** pasakojo, kad nors daugiau lietuvių nei latvių teigė, kad fizinė forma labai svarbi gerai savijautai, fizinio aktyvumo lygis abiejose šalyse panašus: apie 27 proc. moterų sportuoja itin retai ar visai nesportuoja, tiek pat jų aktyvia veikla užsiima kasdien ar beveik kasdien, o ketvirtis tai daro vieną – du kartus per savaitę.

Programos stilistas Kęstutis Rimdžius teigė, jog tyrimo rezultatai jį kiek nustebino: „Paaiškėjo, jog tik 19 proc. lietuvių jaučiasi stilingos ir yra patenkintos savo išvaizda. Tikrai nemanau, kad taip yra iš tikrųjų: dauguma lietuvių atrodo tikrai gerai, pastebiu, jog kasmet moterys vis labiau orientuojasi į didžiąsias mados sostines, nebijo eksperimentuoti ir pritaikyti sau naujų tendencijų. Manau, jog lietuvaitėms paprasčiausiai stinga pasitikėjimo savimi,“ – teigė ekspertas.

Tyrimo duomenimis, latvės šiek tiek labiau pasitiki savimi nei lietuvės: kone ketvirtis jų jaučiasi stilingos ir yra patenkintos savo išvaizda. Taip pat pastebėta, jog savo išvaizda labiau patenkintos jaunesnės, aukštesnės pajamas gaunančios miestų gyventojos.