



***50% россиян сидят на диете и
только 3% посещают спортзал.***

В последнее время россияне, как и европейцы, начали толстеть. Причина в том, что мы неправильно питаемся. Жители России едят мало рыбы, мяса, молока и яиц.

- Люди, которые зарабатывают мало, покупают самые дешёвые продукты. Обеспеченные люди получили возможность покупать деликатесы, но это не значит, что они питаются правильно, - говорит диетолог Ольга Крашенинникова.

Хотя более половины россиян сидит на диете, у многих это плохо получается.

Газета «Аргументы и факты» провела опрос, в котором принял участие 1 161 человек. Все они отвечали на вопрос: «Стараетесь ли вы есть меньше, чтобы похудеть?»

25% читателей гордо признались, что часто едят меньше, чем хотят. 5% из них довольны результатами и считают, что можно отказаться от жирного и сладкого, чтобы хорошо выглядеть на пляже.

Силы воли и упорства не хватает 34% (тридцати четырём процентам) россиян. Несмотря на то, что эти люди иногда сидят на диете и пытаются похудеть, лишних килограммов становится только больше. Они видят, что результата нет, и опять разрешают себе есть, как раньше. А потом приходится начинать всё сначала...

16 % читателей даже не стараются худеть. Они сказали, что глупо отказываться от кружки пива или вечернего торта.

Но есть среди нас и настоящие счастливики: 22% россиян едят столько, сколько хотят и не знают проблем с фигурой.

Только 3% ответили, что занимаются спортом. Очень жаль, что их немного: физические упражнения - самый лучший способ быть в форме и не отказываться от витаминов и вкусной еды.