

BERIMAL

ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE

POLAKÓW W OSTATNICH DWÓCH LATACH



O CZYM DZIŚ POWIEMY?

1

Nasze wartości w ostatnich dwóch latach.
Co stało się dla nas najważniejsze?

2

Jak dwa lata pandemii wpłynęły na nasze zdrowie.
Jak się czujemy? Jakich specjalistów odwiedzaliśmy?

3

Metabolizm.
Czy mamy na niego sposób?

4

Wystąpienie Roberta Korzeniowskiego.
W mistrzowskiej drodze po zdrowie.



DBAJMY O SIEBIE – NAWZAJEM!

Od 2021 roku wspólnie z ambasadorem marki – Robertem Korzeniowskim, ekspertami, influencerami oraz blogerami zachęamy do troski o siebie nawzajem.

Dlaczego? Bo głęboko wierzymy, że dzięki codziennym, małym i dobrym nawykom możemy poprawić komfort życia – nie tylko nasz, ale także naszych najbliższych.



WARTOŚCI POLAKÓW

CO STAŁO SIĘ DLA NAS
NAJWAŻNIEJSZE?



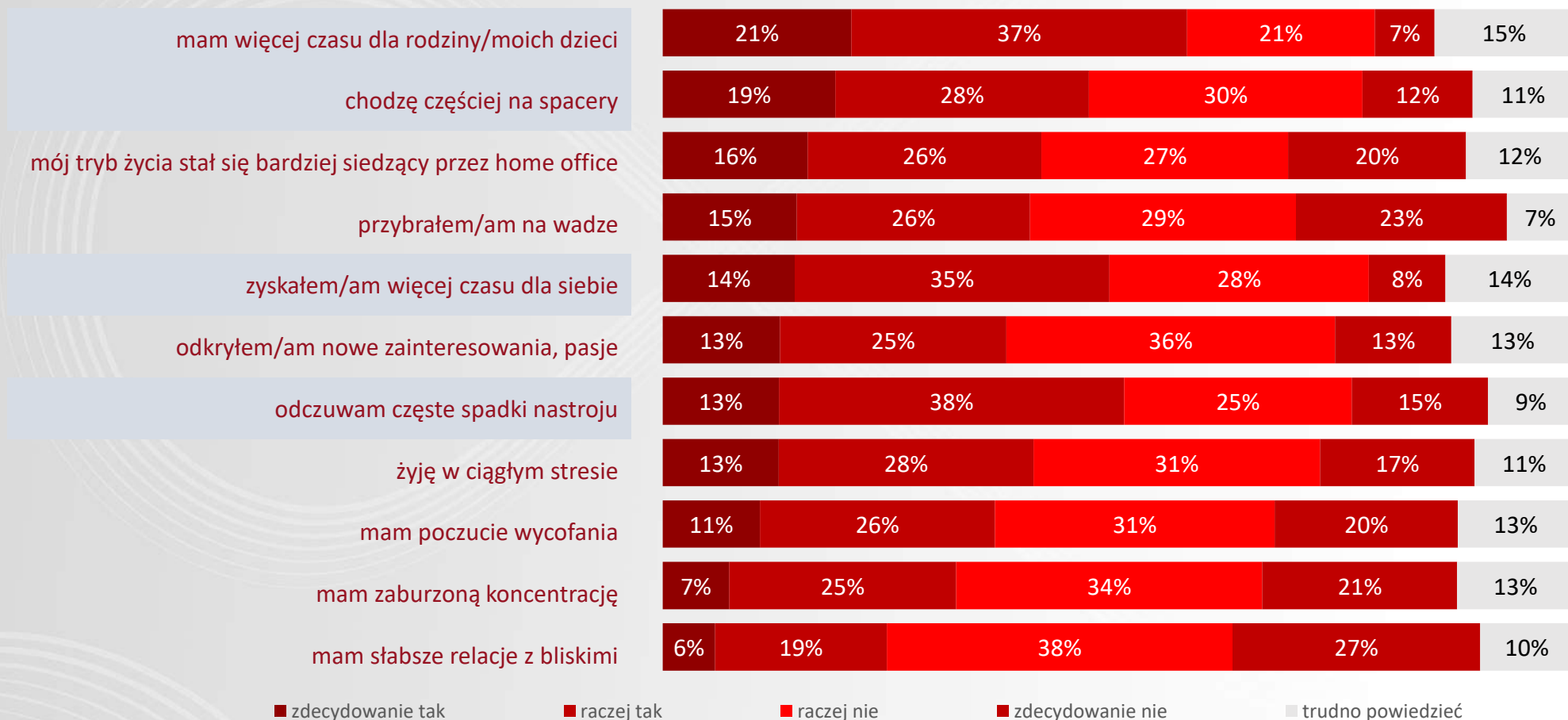
OSTATNIE DWA LATA – CO STAŁO SIĘ DLA NAS WAŻNE?

Dla niemal połowy Polaków stan zdrowia – swój oraz bliskich – zyskał na znaczeniu. Troska o najbliższych, rodzina i bezpieczeństwo finansowe stały się bardziej istotne niż przed 2020 rokiem.



OSTATNIE DWA LATA – JAK WPŁYNĘŁY NA NASZE ŻYCIE?

Ostatnie dwa lata wpłynęły na różne aspekty życia Polaków, głównie na: większą ilość czasu dla rodziny/dzieci oraz częstsze chodzenie na spacer. Połowa badanych odczuwa częste spadki nastroju.



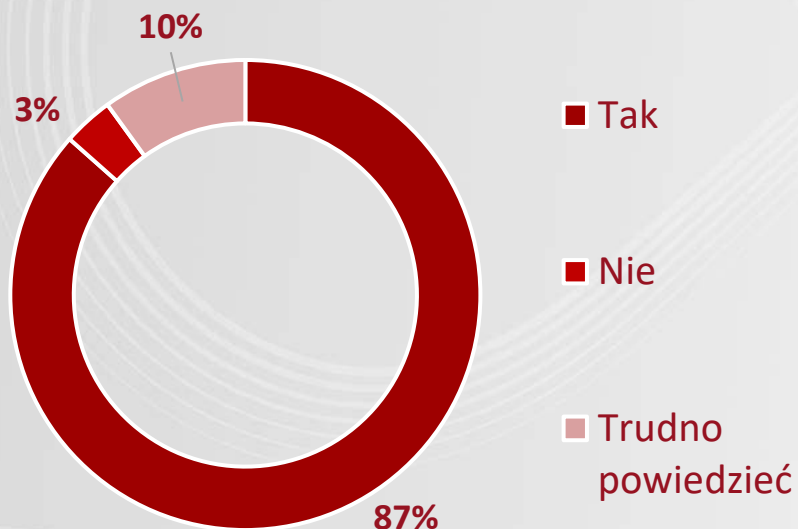
TROSKA NA PIERWSZYM MIEJSCU

Zdecydowana większość z nas deklaruje troskę o osoby w swoim otoczeniu – aż 87%.

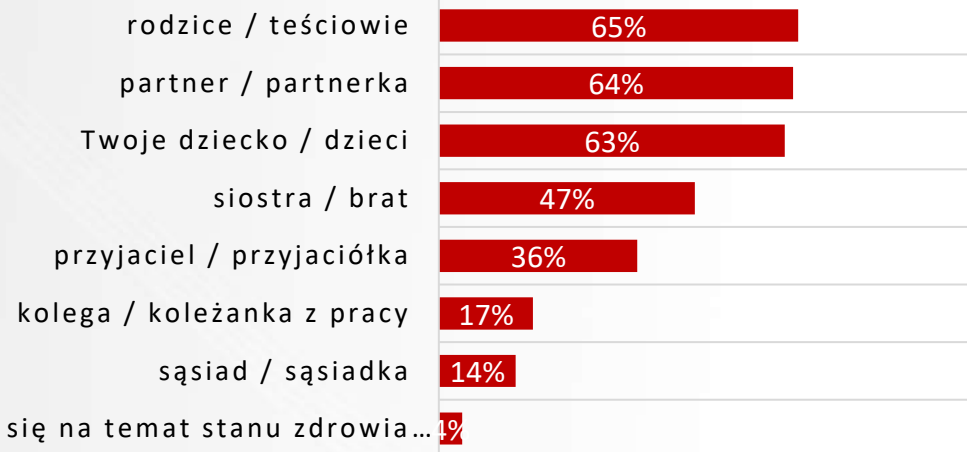
Stan zdrowia i samopoczucie rodziców i teściów, a także partnera/ki oraz dzieci są dla nas najważniejsze.

Co z przyjaciółmi? Ich stan zdrowia i samopoczucie są ważne dla 36% Polaków.

Czy okazujemy troskę ludziom w naszym otoczeniu?



Komu okazujemy troskę?



JAK WYRAŻAMY TROSKĘ O INNYCH?

Troska o osoby z naszego otoczenia objawia się głównie rozmową i emocjonalnym wsparciem. „Co u Ciebie słychać?” – to najczęstsze pytanie. Co drugi Polak zachęca bliskich do wykonywania badań diagnostycznych. Mniej niż co trzeci z nas oferuje pomoc finansową.

Formy naszej troski



2 LATA PANDEMII A NASZE ZDROWIE

JAK SIĘ CZUJEMY?
JAKICH SPECJALISTÓW
ODWIEDZALIŚMY?



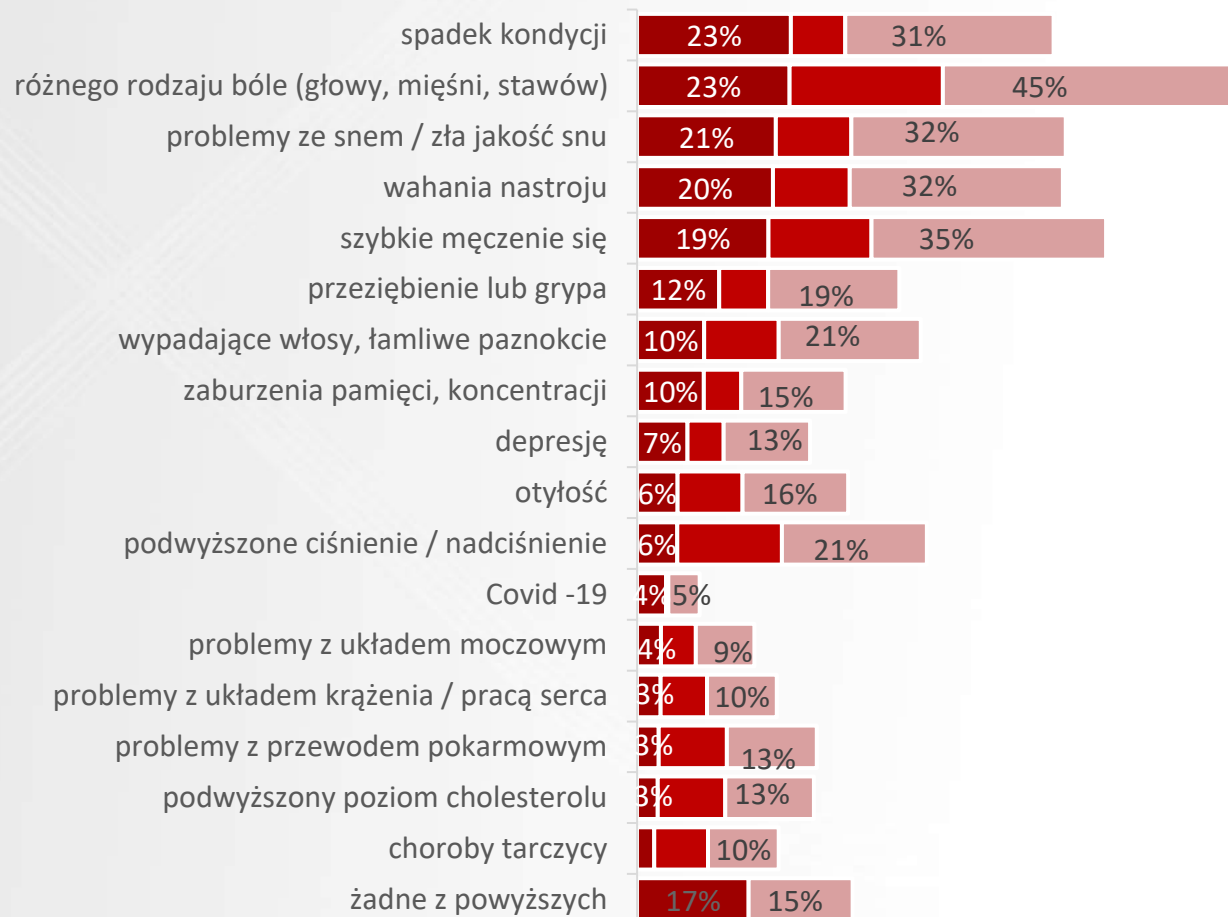
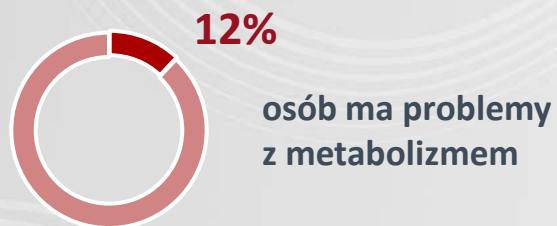
JAK SIĘ CZUJEMY?

Prawie połowa Polaków doświadcza różnego rodzaju bólu, z czego ponad połowa tych dolegliwości pojawiła się w trakcie pandemii COVID-19. Co 3. osoba szybko się męczy, ma problemy ze snem, wahania nastroju i ogólny spadek kondycji. Niemal połowa z tych dolegliwości pojawiła się w okresie pandemii COVID-19.

Odczuwane dolegliwości

 Dolegliwości, które pojawiły się w czasie pandemii COVID-19

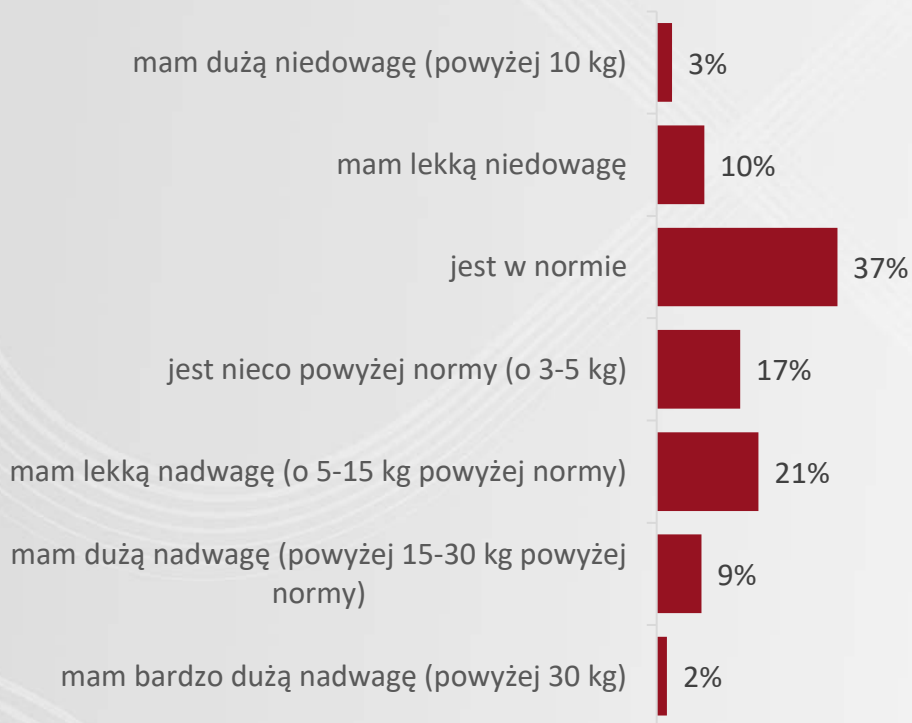
 Zsumowany % dolegliwości obecnie



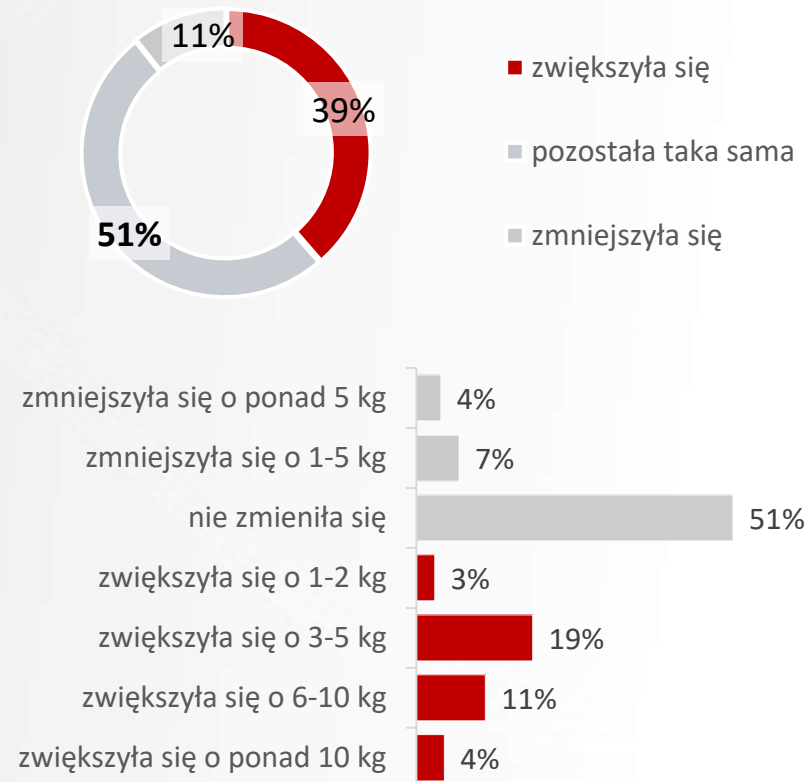
CO WIDAĆ NA NASZEJ WADZE?

37% Polaków ocenia swoją wagę jako będącą w normie. 49% z nas (co drugi Polak!) ma wagę powyżej normy. Blisko 40% Polaków przytyło podczas pandemii. O ile kg? Najczęściej nieznacznie – od 3 do 5 kg. Jedynie co 10. osoba straciła na wadze.

Nasza waga obecnie



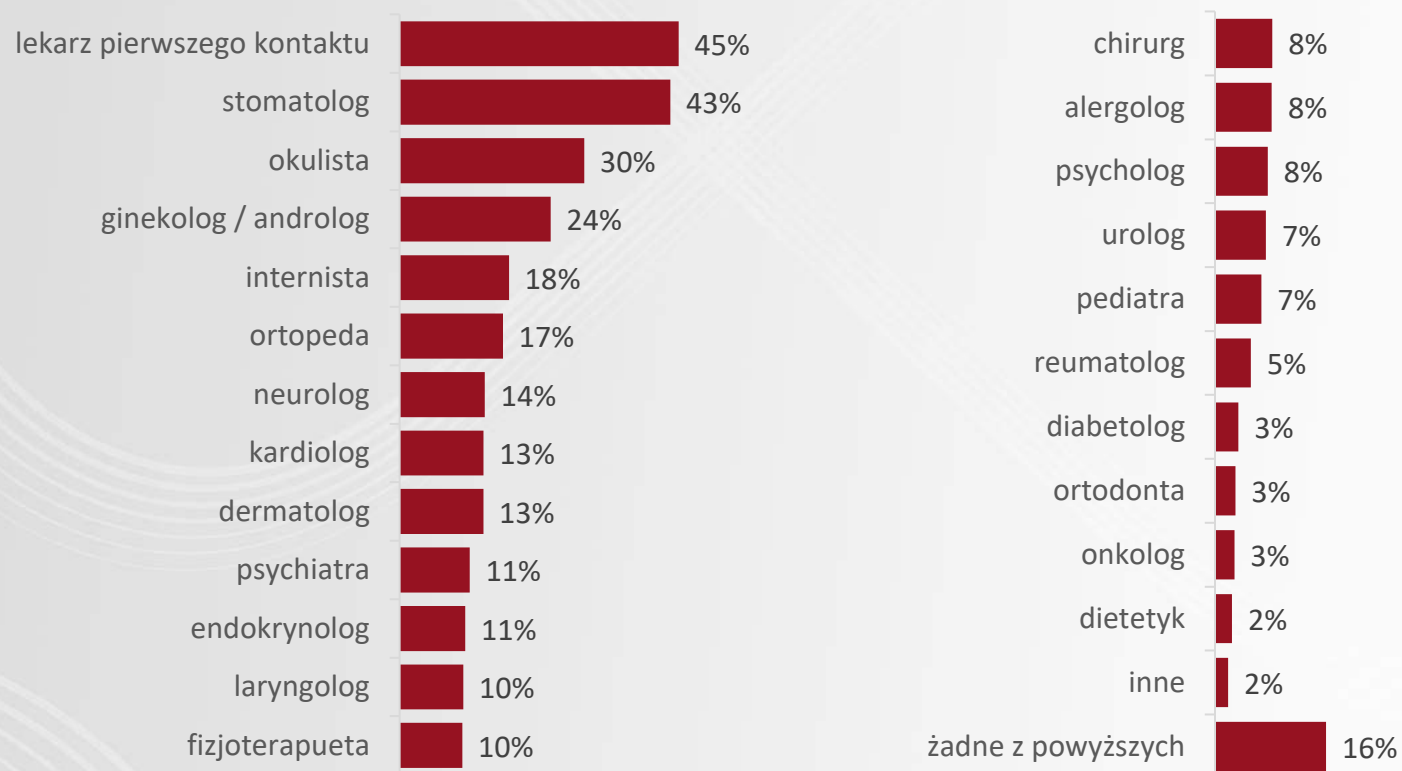
Zmiana wagi w trakcie trwania pandemii



JAKICH LEKARZY ODWIEDZILIŚMY PRZYNAJMNIEJ RAZ W CIĄGU OSTATNICH 2 LAT?

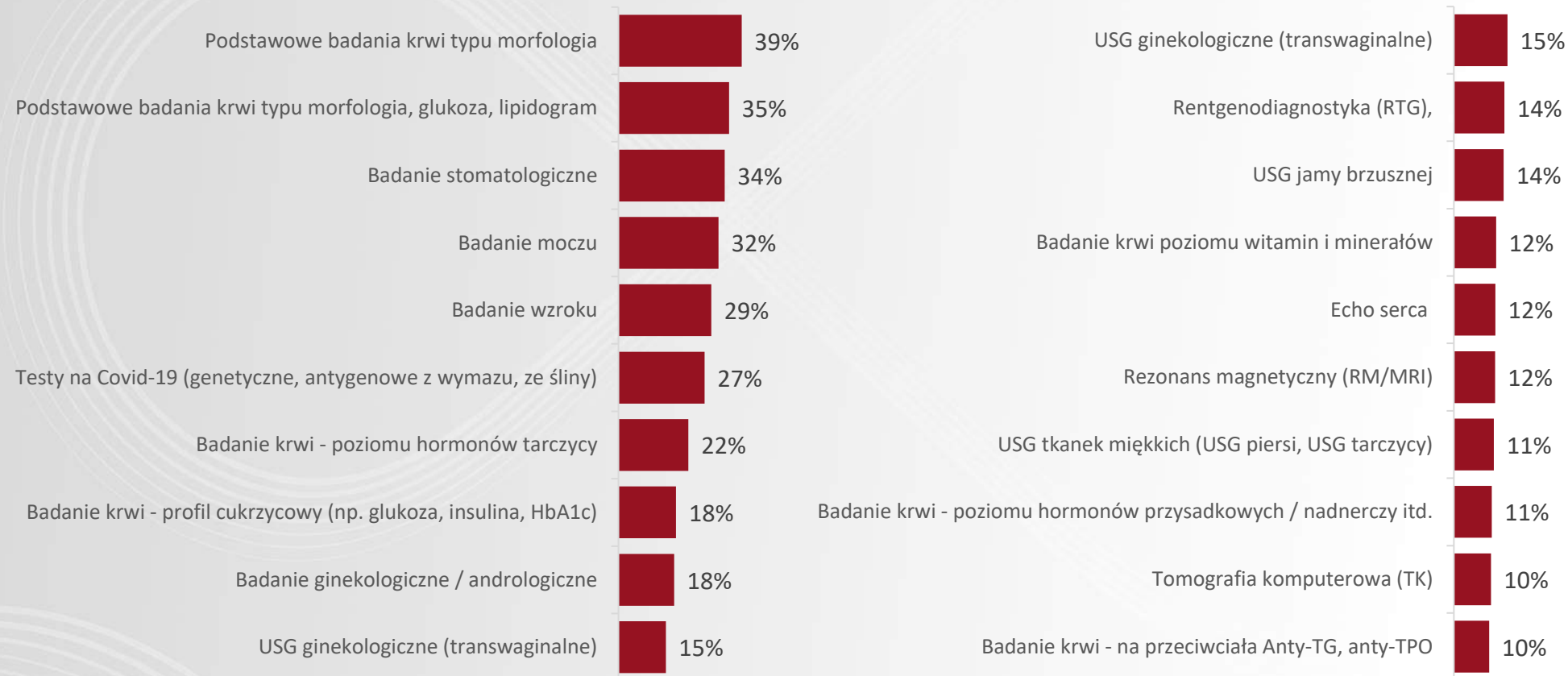
W ciągu ostatnich 2 lat najczęściej odwiedzaliśmy lekarza pierwszego kontaktu – niemal 45% z nas było u niego przynajmniej raz. 43% w ciągu ostatnich dwóch lat była chociaż raz u stomatologa. Prawie co 3. osoba była u okulisty. 16% Polaków nie odwiedziło w ciągu ostatnich 2 lat żadnego specjalisty.

Odwiedzani specjaliści



JAKIE BADANIA WYKONALIŚMY?

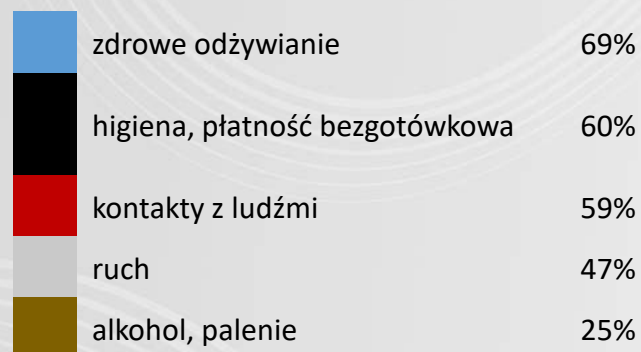
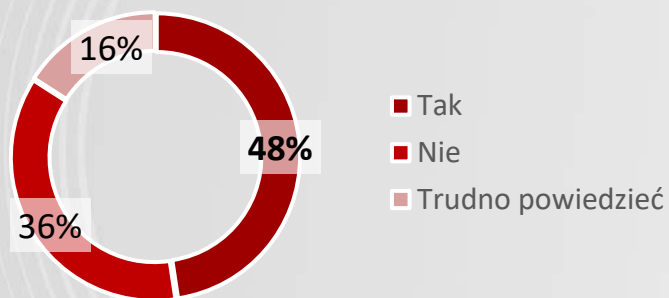
1/5 Polaków nie wykonała żadnych badań w ciągu ostatnich 2 lat. Do najczęściej wykonywanych badań należały podstawowe badania krwi – morfologię w ostatnich 2 latach wykonało 39% Polaków. Równie często badaliśmy zęby, mocz oraz wzrok. USG piersi wykonała jedynie co dziesiąta Polka.



CO ZROBILIŚMY DLA NASZEGO ZDROWIA W CIĄGU OSTATNICH 2 LAT?

Niemal połowa Polaków deklaruje podjęcie działań związanych ze zdrowiem. 56% zaszczepiło się na Covid-19. Unikanie skupisk ludzi, przyjmowanie suplementów oraz higiena i dezynfekcja rąk były kolejnymi, najczęściej wskazywanymi sposobami dbania o zdrowie. Działania związane z żywieniem również miały bardzo duże znaczenie.

Czy podjęliśmy działania dla zdrowia?



METABOLIZM

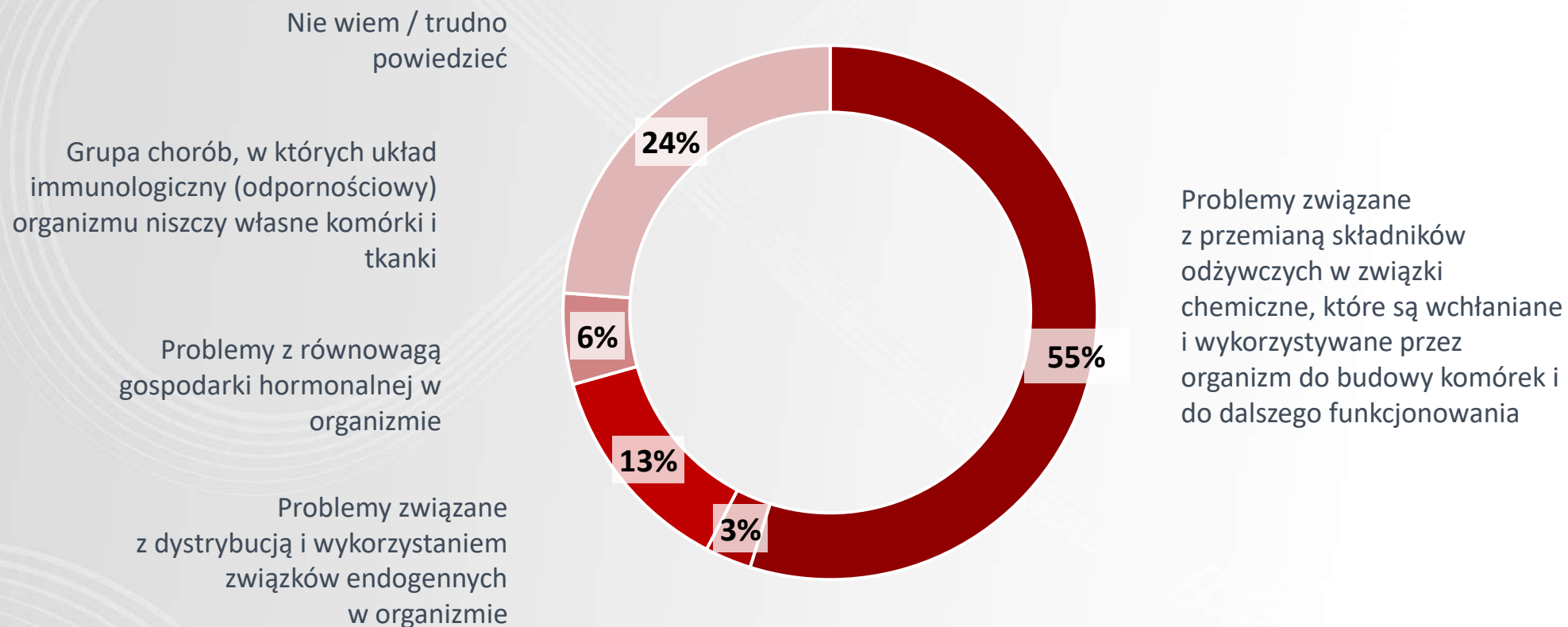
CZY POLACY MAJĄ
NA NIEGO SPOSÓB?



PROBLEMY Z METABOLIZMEM. CO O NICH WIEMY?

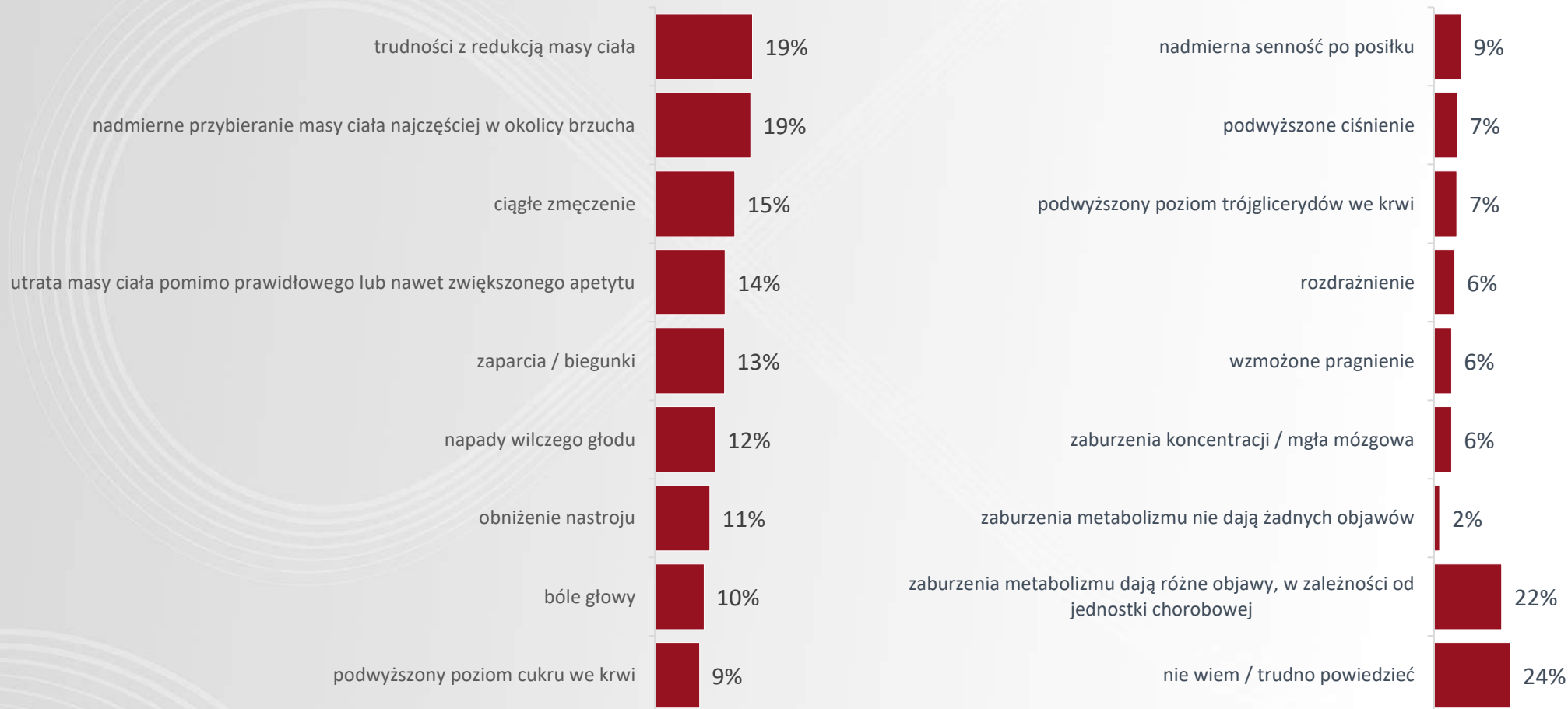
Jedynie co druga osoba (55%) potrafi wskazać, z czym zwiążą się problemy związane z tempem przemiany materii. Blisko 25% nie ma pojęcia, czym one są i jak je określić.

Definicja spowolnienia tempa metabolizmu



JAKIE OBJAWY KOJARZĄ NAM SIĘ Z PROBLEMAMI Z METABOLIZMEM?

Najczęściej wymieniamy problemy z redukcją masy ciała oraz nadmierne przybierania masy ciała w okolicach brzucha. Co 5. osoba właściwie wskazuje, że objawy problemów z metabolizmem mogą różnić się w zależności od jednostki chorobowej. Podobny odsetek nie jest w stanie wytypować jakichkolwiek objawów.



JAKI MAMY SPOSÓB NA POBUDZENIE METABOLIZMU?

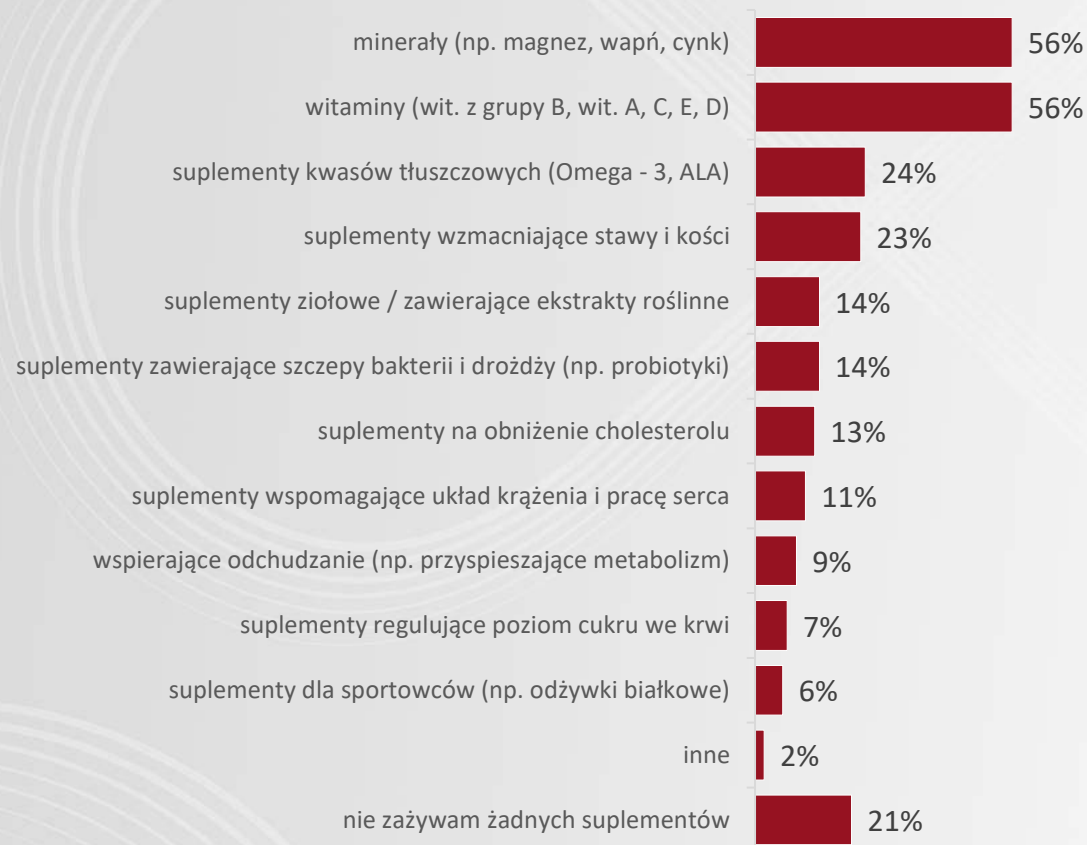
Podejmowanie aktywności fizycznej jest uważane za najskuteczniejszy sposób na pobudzenie metabolizmu – 95%. Regularne nawadnianie oraz wysypianie się jest dla nas równie efektywne.



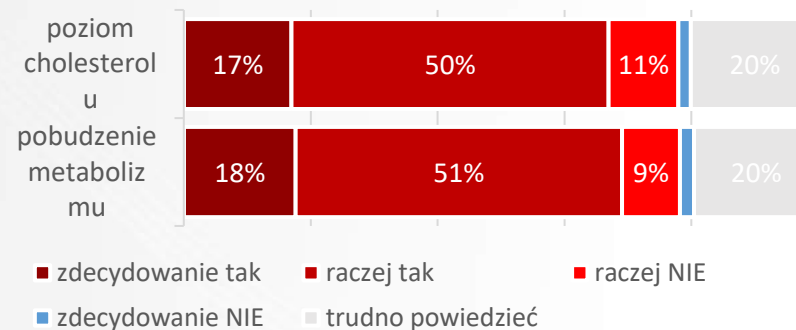
A CO Z SUPLEMENTACJĄ?

Ponad połowa Polaków stosuje podstawowe suplementy zawierające minerały i witaminy. Dla zdecydowanej większości dostrzegalny jest możliwy wpływ suplementacji między innymi na pobudzenie metabolizmu.

Rodzaje stosowanej suplementacji



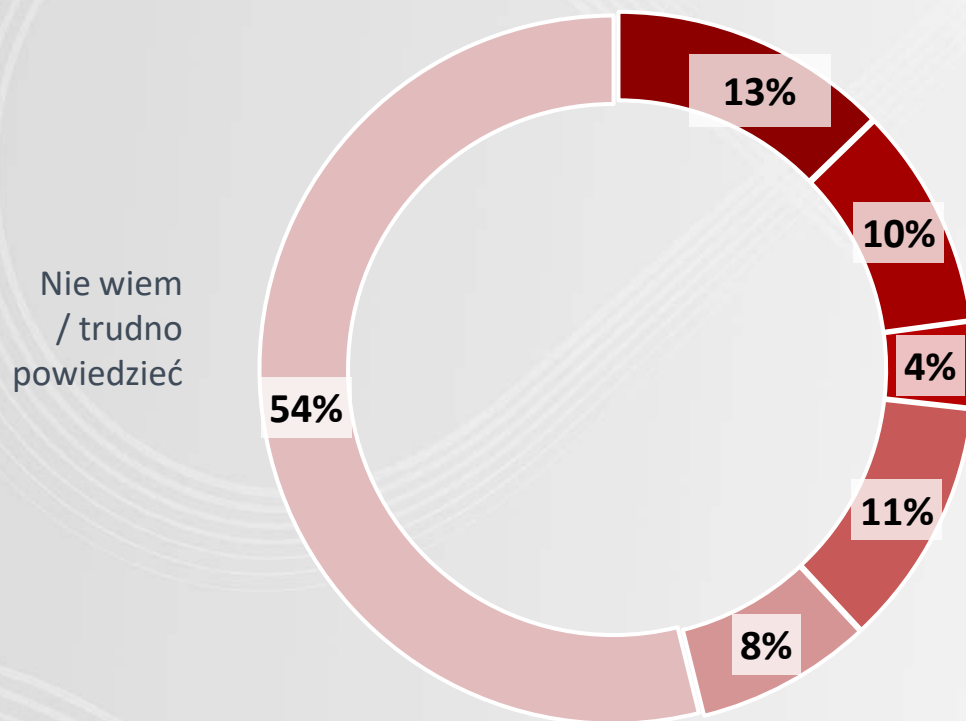
Suplementacja wpływa na:



GOSPODARKA WĘGLOWODANOWA – CO SIĘ KRYJE POD TYM HASŁEM?

Polacy mają niską świadomość na temat problemów w zakresie gospodarki węglowodanowej - ponad połowa nie jest w stanie powiedzieć, czym one są – 54%. Jedynie 23% z nas kojarzy je z hormonem insuliny.

Zdefiniowanie problemów z gospodarką węglowodanową



Stan zmniejszonej wrażliwości tkanek na działanie insuliny, gdy jej stężenie w organizmie jest prawidłowe lub podwyższone

Nadmierny wyrzut insuliny następujący po spożyciu posiłku

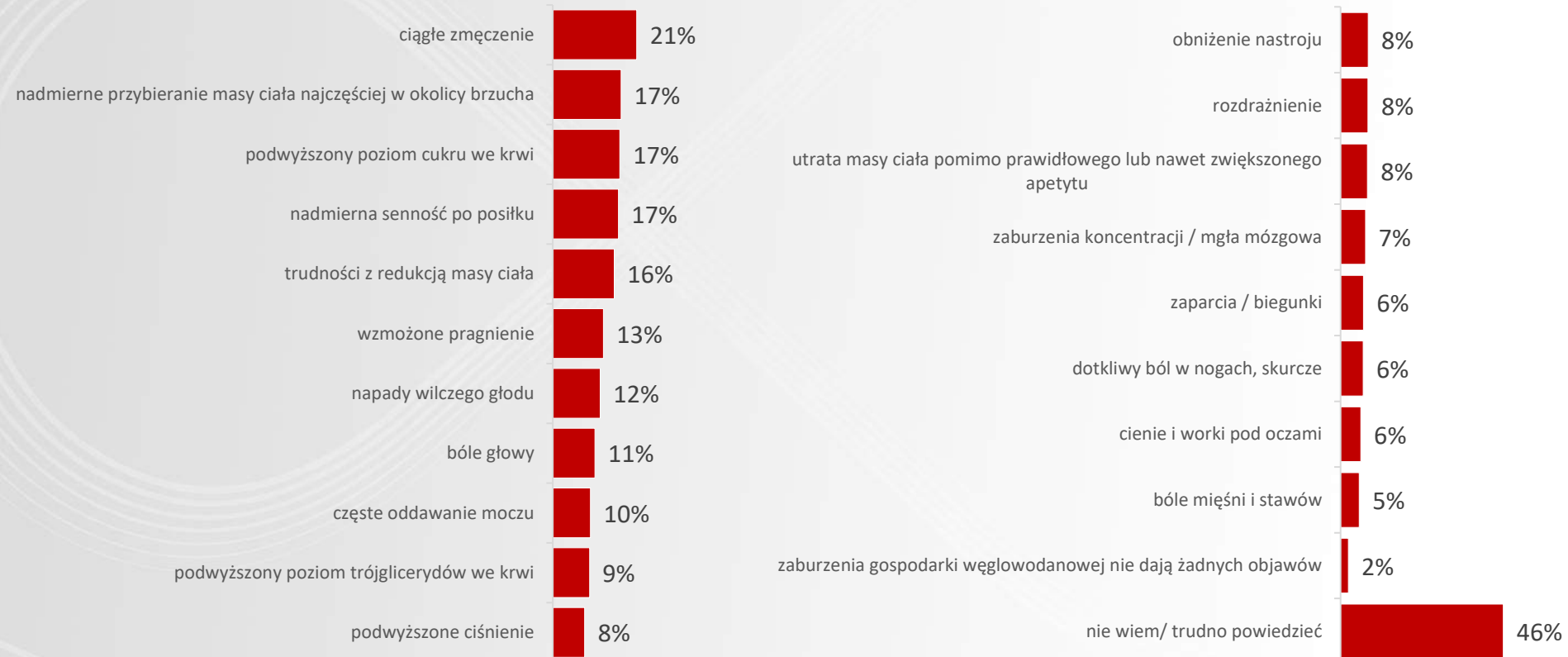
Spadek glukozy po posiłku poniżej poziomu na czczo

Stężenie glukozy w surowicy krwi przekraczające górną granicę normy (zakresu referencyjnego)

Zbyt niskie stężenie glukozy we krwi - poniżej 70 mg/dl

JAKIE OBJAWY KOJARZĄ NAM SIĘ Z PROBLEMAMI Z GOSPODARKĄ WĘGLOWODANOWĄ?

Niemal połowa osób nie orientuje się, jakie mogą być objawy problemów w zakresie gospodarki węglowodanowej – 46%. Chroniczne zmęczenie jest najczęściej wskazywanym objawem – 21%.



JAKIE SĄ RZECZYWISTE OBJAWY?

Osoby, które mają stwierdzone problemy w zakresie gospodarki węglowodanowej, jako główny objaw podają problemy z przybieraniem masy ciała i trudności z jej redukcją. W następnej kolejności są wymieniane: występujące zmęczenie oraz napady głodu i senność po posiłku.

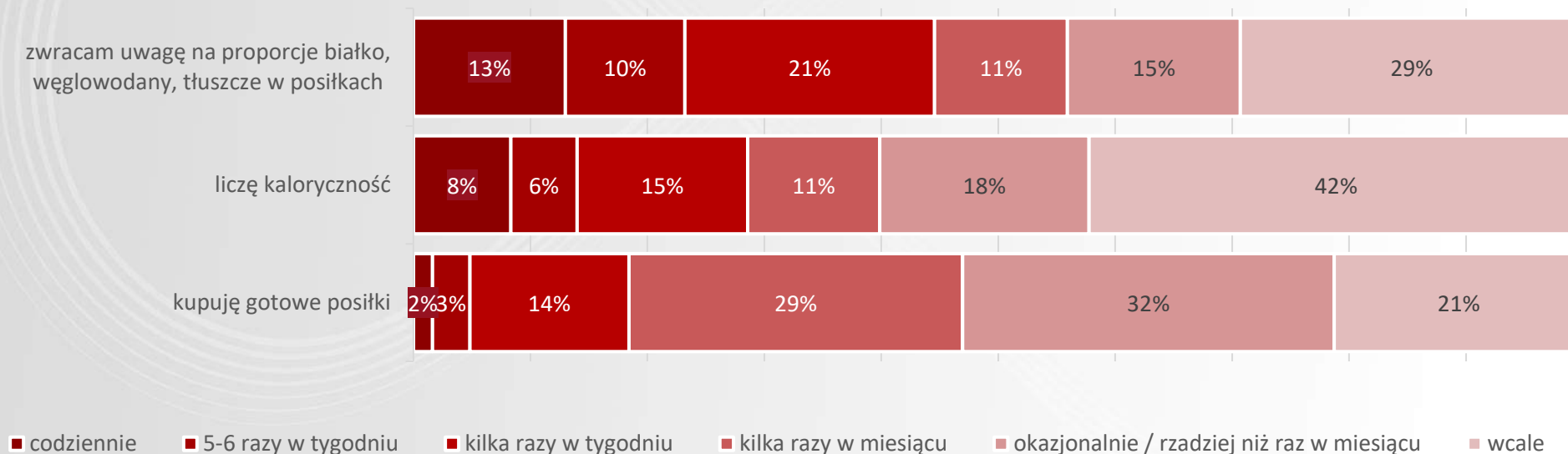
Objawy problemów w zakresie gospodarki węglowodanowej



NASZE ZDROWIE NA TALERZU

Przy codziennym przyrządzaniu i spożywaniu posiłków tylko nieliczne osoby zwracają uwagę na skład (13%) i kaloryczność posiłków (8%). Częściej uwagę zwraca się na proporcje białka, węglowodanów i tłuszczu przy kompozycji posiłków, niż na ich kaloryczność.

Kompozycja posiłków





ROBERT KORZENIOWSKI

W MISTRZOWSKIEJ DRODZE
PO ZDROWIE





DBAJMY O SIEBIE – NAWZAJEM!

JESTEŚMY DLA WAS NA:
WWW.BERIMAL.PL
ORAZ MEDIA@USP.PL

