



Goede voornemens om af te vallen? Ja! Maar 71 procent van Nederland wil guilty pleasures niet laten staan

Onderzoek WW toont aan: 7 op de 10 Nederlanders wil kilo's kwijt in 2020. Ook mensen die eigenlijk niet te zwaar zijn

BRUSSEL, 18 december 2019 – 7 op de 10 Nederlanders gaat 2020 in met het goede voornemen om af te vallen. Dit blijkt uit een onafhankelijk onderzoek van WW (het nieuwe Weight Watchers) onder 1.000 Nederlanders. Niet alleen mensen met overgewicht willen slanker zijn, ook mensen met een gezond BMI willen wat kilo's kwijt. Maar liefst 45 procent van de Nederlanders met een gezond BMI geeft aan te willen afvallen. Ondanks dit voornemen, wil 71 procent van de Nederlanders guilty pleasures niet laten staan. Guilty pleasures blijken een belangrijk onderdeel van hun levensgeluk. Een zakje chips, blikje frisdrank en een glas wijn zijn favoriet.

Uit het onderzoek blijkt dat Nederlanders druk van buitenaf ervaren om af te vallen. De cijfers liegen er niet om: maar liefst 28 procent van de Nederlanders voelt druk om af te vallen vanuit de maatschappij. Vrouwen ervaren die druk nog iets meer, namelijk 32 procent. Daarnaast ervaart een kwart druk vanuit hun directe omgeving, zoals vrienden en familie. Bij één op vijf is het de partner die voor druk zorgt om af te vallen (18%).

“Elk jaar opnieuw maken we ze weer: goede voornemens. Het is dé tijd van het jaar waarin we doelen stellen over een gewenst gewicht”, vertelt Olivier De Greve, CEO van WW Benelux. “Een gezond BMI is één ding, maar het belangrijkste is dat je je goed voelt in je vel. De beste motivatie om dit te bereiken, komt vanuit jezelf. Druk van buitenaf is geen duurzame motivatie.”

82 procent van de Nederlanders die wil afvallen, geeft aan dat via gezondere voeding te willen bereiken. Olivier De Greve zegt hierover: “Gezonde voeding is uiteraard de nummer één focus voor mensen die willen afvallen en zorgt voor 80 procent van je gewichtsverlies, maar ook beweging is belangrijk. Beweging zorgt namelijk voor de overige 20 procent van je gewichtsverlies.”

Guilty pleasures: een bron van geluk

Starten met goede voornemens is nog niet alles, het volhouden is lastiger. Maar liefst 1 op de 3 Nederlanders geeft aan meerdere keren per week te zondigen door ongezonder, meer of vaker te eten dan gepland. 71% noemt guilty pleasures een belangrijk onderdeel van hun levensgeluk. De favorieten? 's Avonds een zakje chips voor de tv staat met stip op nummer 1, namelijk 86 procent. Gevolgd door een glas wijn bij het eten (51%) en een blikje frisdrank tussen de middag (40%).

“Gelukkig hoef je je niet alles te onzeggen om je aan je goede voornemens te houden. Het is juist belangrijk om naar een aanpak te kijken die bij jouw levensstijl past”, licht Olivier De Greve toe. “Wij adviseren een combinatie van gezond eten, beweging en een positieve mindset. Het programma van mijnWW voorziet van advies, recepten en challenges op die drie gebieden. Daarbij wordt ook ruimte geboden aan guilty pleasures. Het is namelijk belangrijk dat je niet het gevoel krijgt alles te moeten opgeven. Een gezonde levensstijl in combinatie met een glaasje wijn of een zakje chips? Dat is dus perfect mogelijk!”



Achtergrond onderzoek

De resultaten kwamen tot stand via een online bevraging in november 2019 door onderzoeksbureau iVox bij 1000 Nederlanders tussen 18 en 79 jaar, representatief gewogen op taalkeuze, leeftijd en geslacht.

Over WW

WW is een wereldwijde wellnessorganisatie en 's werelds meest toonaangevende commerciële gewichtsbeheersingsprogramma. Wij inspireren miljoenen mensen om gezonde leefgewoontes aan te nemen. Door onze boeiende digitale ervaring en persoonlijke groepsworkshops volgen onze members ons leefbare en duurzame programma met focus op gezonde voeding, lichaamsbeweging en een positieve mentaliteit. Met meer dan vijf decennia ervaring in het opbouwen van gemeenschappen en onze diepgaande expertise op het gebied van gedragswetenschap, streven we ernaar ieders welzijn te verbeteren. Om meer te weten te komen over de WW-benadering van gezond leven, kan je terecht op ww.com. Voor meer informatie over onze wereldwijde activiteiten, bezoek je de corporate website op corporate.ww.com

Voor meer informatie:

Sheena Hartlooper, M: +31 (0)6 249 351 85, E: sheena.hartlooper@msslgroup.com, MSL