

## Polacy dbają o ciało, bo chcą się dobrze czuć - pielęgnacja i higiena najważniejsze

data aktualizacji: 2021.07.28



**Zadbane ciało, to dla większości Polaków podstawa dobrego samopoczucia. Chcemy wyglądać dobrze dla siebie i dla innych. Pielęgnacja to nie tylko używanie kosmetyków, ale też zdrowy styl życia - zbilansowana dieta, sport i odpoczynek - wynika z raportu „Jak dbają o siebie Polacy”.**

Niemal 65 proc. Polaków biorących udział w badaniu „Jak dbają o siebie Polacy” przyznaje, że starają się o siebie dbać na co dzień. Wśród tej liczby blisko co piąty przykładem do troski o własne ciało szczególną uwagę – zwłaszcza ankietowani w wieku 35-44 (tu odsetek odpowiedzi „bardzo o siebie dbam” był najwyższy i wyniósł 6,8 proc.).

31 proc. Polaków twierdzi, że chciałoby zadbać o siebie bardziej niż do tej pory, podczas gdy dla nieco ponad 4 proc. w ogóle nie jest to priorytetem – zdecydowanie częściej twierdzą tak mężczyźni (8 proc.) niż kobiety (3 proc.).

Co motywuje Polaków do dbania o ciało? Niemal 9 na 10 ankietowanych twierdzi, że regularne zabiegi pielęgnacyjne wynikają z ich wewnętrznej potrzeby i wpływają na ich dobre samopoczucie.

65 proc. badanych przyznaje, że główną motywacją jest dbanie o zdrowie. Trzecim najczęściej wskazywanym powodem (63,8 proc. odpowiedzi) jest opinia innych – chcą podobać się swoim najbliższym (35,7 proc.) lub wyrzucić dobre wrażenie na nowo poznawanych osobach (28,1 proc.). Dla co czwartego Polaka, który wziął udział w badaniu, właściwa pielęgnacja stanowi konieczność ze względu na różnego rodzaju problemy dermatologiczne.

Dla zdecydowanej większości Polaków (niemal 9 na 10 odpowiedzi) dbanie o siebie to przede wszystkim systematyczna pielęgnacja ciała i utrzymanie higieny osobistej. Blisko 45 proc. respondentów spożywa również odpowiednio zbilansowane posiłki lub uzupełnia dietę w niezbędne składniki za pomocą suplementów lub witamin. 36,7 proc. przywiązuje uwagę do aktywności fizycznej: regularnie uprawia sport albo stara się znaleźć czas na trening i ćwiczenia.

Myślenie o własnym ciele zmienia się wraz z wiekiem. Im jesteśmy starsi, tym częściej do pielęgnacyjnej rutyny dokładamy dodatkowe czynności, takie jak medytacja czy wzbogacanie posiłków o dodatkowe suplementy. Na to, co trafia na talerz, uwagę zwracają zwłaszcza Polacy w wieku 35-44 – wśród nich blisko co czwarty deklaruje stosowanie zbilansowanej diety.

W codziennym dbaniu o siebie ważny jest również zdrowy rytm dnia, gwarantujący solidną dawkę odpoczynku. Wśród osób, które w ankiecie dopisały swoje własne sposoby na zachowanie dobrych relacji z samym sobą, blisko co czwarta podkreślała znaczenie popołudniowej drzemki czy odpowiedniej liczby godzin na sen.

Dane pochodzą z raportu „Jak dbają o siebie Polacy”, w którym respondentów zapytano o to, jak wyglądają ich pielęgnacyjne rytuały, z ilu kosmetyków korzystają na co dzień, na jakiej podstawie podejmują decyzję o ich zakupie oraz czy wiedzą, jak dobrać odpowiednie produkty i jak je stosować? Te i inne pytania zadano 1472 osobom. W tej grupie znalazło się 1049 kobiet i 417 mężczyzn. Badanie zostało przeprowadzone w lipcu 2020 r. przez drogerię Nutridome.

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/polacy-dbaja-o-cialo-bo-chca-sie-dobrze-czuc-piele,68126>