Izvor: www.tportal.hr

Dok se jedna od sedam (13 posto) žena u Velikoj Britaniji pridržava dijete 13 tjedana ili više, gotovo jedna od četiri (19 posto) prepustit će se svojim omiljenim namirnicama već nakon mjesec dana. Osam posto žena gubi volju za dijetom nakon samo tjedan dana, a 16 posto odustaje nakon dva tjedna.

Istraživanje provedeno među 1.000 žena otkrilo je da je prosječna dob u kojoj žene kreću na prvu dijetu 26 godina, ali čak 33 posto žena započinje s nekim režimom mršavljenja između 15 i 20 godine.

Tipična britanska žena će ići na dijetu 2,7 puta godišnje, ali 12 posto će ih pokušati smršaviti pet puta u godinu dana. Žene kažu da ih na dijetu najčešće motivira šok koji dožive kad se vide na fotografiji ili kad uhvate svoj odraz u izlogu, no anketa je otkrila i bizarnije detalje.

Neke su žene priznale da su krenule na dijetu nakon što su bilesuočene s pitanjem jesu li trudne, druge kad su posumnjale da ih partner vara ili kad je nestao njihov seksualni život. Druge su odlučile smršavjeti nakon prekida ili kad su shvatile da su najdeblje osobe u svom uredu. Neke je motivirala vlastita fotografija na Facebooku.

Anketu o ženskim prehrambenim navikama naručio je brend Splenda, čija kampanja ima za cilj motivirati ljude da smanje količinu šećera u prehrani, prenosi Mail Online.

Gotovo trećina žena priznala je da se zapravo udebljala na dijeti. 59 posto ih kaže kako im je teško odoljeti hrani i apetitu, 42 posto reklo je da jednostavno voli jesti, a 30 posto je slomio osjećaj depresije.Ostali faktori koji otežavaju dijetu su kuhanje i kupnja za ostatak obitelji te izlasci na večeru, a pet namirnica kojima žene najteže odolijevaju su čokolada (48 posto), čips (31 posto), sir (26 posto), kruh (26 posto) i vino (23 posto).

Kada je riječ o čudnim stvarima koje su činile kako bi se zadržale na dijeti, žene su priznati da su jele u vrtu daleko od svojih obitelji, jele hranu od koje bi gubile apetit, kupovale odjeću koja im je premala, lokotom zatvarale vrata kuhinjskih ormarića i ranije odlazile u krevet.

Što žene najčešće motivira na mršavljenje:
- pitanje je li trudna
- partnerov preljub
- sumnja da je partner vara
- nestajanje seksualnog života
- prekid veze
- godišnjica mature
- loša fotografija na Facebooku
- nisko samopouzdanje u kupaćem kostimu
- dobra prijateljica koja je smršavjela i izgleda dobro
- listanje starog albuma fotografija