Warszawa, 12 stycznia

IMM: Odchudzanie – dieta czy fitness?

**Postanowienia noworoczne internautów.**

**Postanowienia noworoczne mają to do siebie, że często nie zostają zrealizowane. Chyba, że mamy silną motywację. Ale gdy na wigilijnym stole widzimy nasze ulubione potrawy i wypieki babci, motywacja odlatuje hen hen w dalekie krainy czekoladą i lukrem płynące. W IMM przyjrzeliśmy się bliżej popularnemu o tej porze roku tematowi odchudzania. Już od początku grudnia w internecie i mediach społecznościowych zanotowaliśmy ponad 85 tys. wzmianek! Gotowi do działania? „Podejmij wyzwanie i zacznij odchudzanie!” – motywują eksperci. Pierniki, serniki, pierogi i inne smakołyki na krótko zawładnęły naszymi umysłami i ciałami. Misja odchudzanie – czas… start!**



**Po pierwsze: dzielę się swoimi postanowieniami!**

I rzeczywiście nie rzucamy słów na wiatr, tylko przechodzimy do ruszania. **W grudniu na temat odchudzania pojawiło się ponad 85 tysięcy informacji, z czego ponad połowa informacji została opublikowana na** Facebooku – **ponad 40 tys**. Spośród wszystkich komentarzy aż **65 tysięcy stanowiły wpisy unikalnych użytkowników dotyczące postanowień noworocznych!**

Stawiamy na aktywność fizyczną czy odpowiednią dietę? Z danych IMM wynika, że ze wszystkich publikacji na temat odchudzania, które ukazały się w grudniu, 20% stanowiły te związane z fitnessem, ćwiczeniami i treningami.



Najczęściej internauci szukali porad na portalach społecznościowych (głównie na Facebooku i Twitterze), jak również na forach, gdzie najbardziej burzliwe dyskusje odbywały się na portalu 4gym.pl, zapytaj.onet.pl oraz sfd.pl. „Jak się czujecie po świętach :)? Od kiedy dieta:)?”, „Jak spalić poświąteczne kalorie?” – to najczęściej zadawane pytania. Według wielu użytkowników mediów społecznościowych Nowy Rok otwiera również nowe możliwości i jest czasem refleksji nad swoim bardziej bądź mniej zdrowym i ruchliwym trybem życia: „Jeśli w tym roku nie udało Wam się zgubić zbędnych kilogramów, na pewno uda się tego dokonać w nadchodzącym roku. Trzeba tylko przestać znajdować kolejne wymówki.” – podsumowała jedna z internautek. **Popularnością cieszył się także instagram, na którym pojawiło się wiele informacji na temat diet, zdrowia czy bycia fit - ponad 3000 wzmianek.** Użytkownicy umieszczali na swoich profilach zdjęcia zdrowych, pełnowartościowych posiłków, herbat ziołowych czy dietetycznych ciasteczek. Ale nie zabrakło też zdjęć wysportowanych sylwetek, ćwiczeń na siłowni oraz fitness oznaczanych takimi hasztagami jak: #czyścimy #bodybulding #healtylifestyle #gymfreak #dieta czy #fitandhealthy.

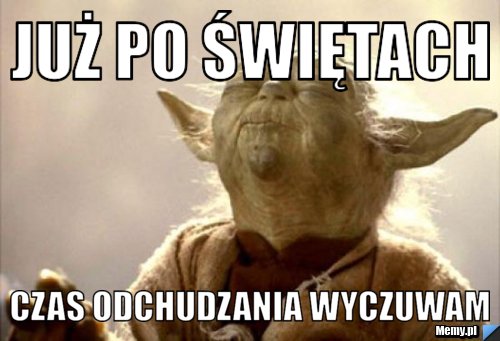


**Po drugie: nie żałuję sobie w Święta, ale ruszę się przed Sylwestrem.**

Użytkownicy portali społecznościowych lubią sobie pozwolić na nieco więcej przyjemności w Święta, cały czas pamiętając jednak o zbliżającym się czasie postanowień noworocznych. Zapewne dlatego że, jak pisze jedna z użytkowniczek Facebooka, oparcie się świątecznym łakociom jest niezwykle trudne. „Pierniczki już gotowe ;) I nie zamierzam trzymać diety w święta ;) Nawet nie zamierzam udawać, że czegoś nie jem ;) Ale na trening zawsze znajdę czas i chęci, więc to się u mnie nie zmienia ;)”. W okresie świątecznym temat diet i ćwiczeń zdecydowanie ucichł, ale powrócił ze zdwojoną siłą tuz przed Sylwestrem. W tygodniu poprzedzającym zabawę sylwestrową **od 28 do 31 grudnia pojawiło się prawie 12 tysięcy wzmianek. „**Jak ekspresowo schudnąć do Sylwestra?” pytali użytkownicy na portalu Zuckerberga. Warto zaznaczyć, że 31 grudnia to dla Pań czas na to, żeby „wbić się” w wymarzoną sukienkę, bez konieczności zaszywania jej na sobie po obfitym rodzinnym jedzonku.



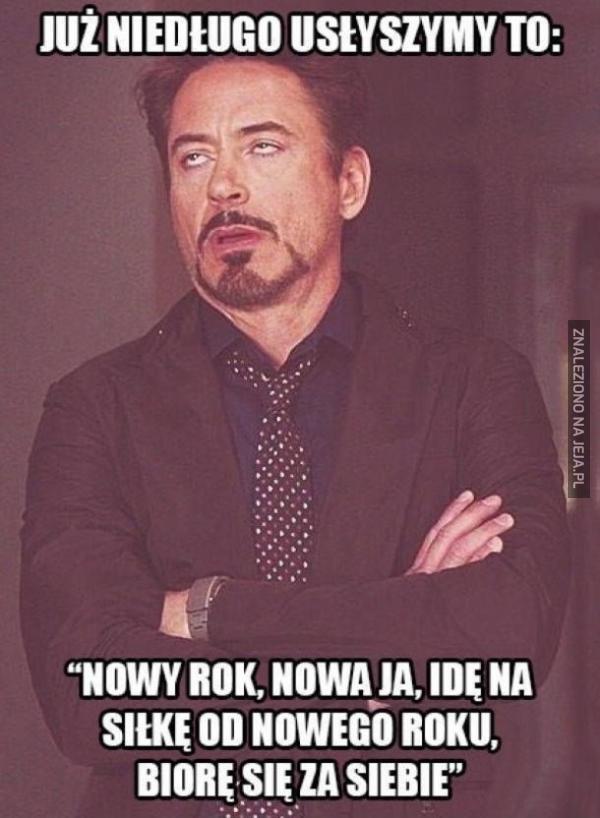
Jeden z internautów pisze: „Już powoli zaczynam myśleć nad postanowieniami noworocznymi i wiem, że kilka postanowień sprzed roku zostanie przedłużonych na kolejny... tylko tym razem naprawdę postaram się nie jeść słodyczy ;)”. O diecie, ale dopiero po Świętach wspomina też kolejny: „Nowy rok i zaczynamy dietę Czarny Furiat ;) Teraz to Spokojnych świąt! :D”. Jak śpiewała Violetta Villas: „Przyjdzie na to czas, przyjdzie czas, przyjdzie czas…”.



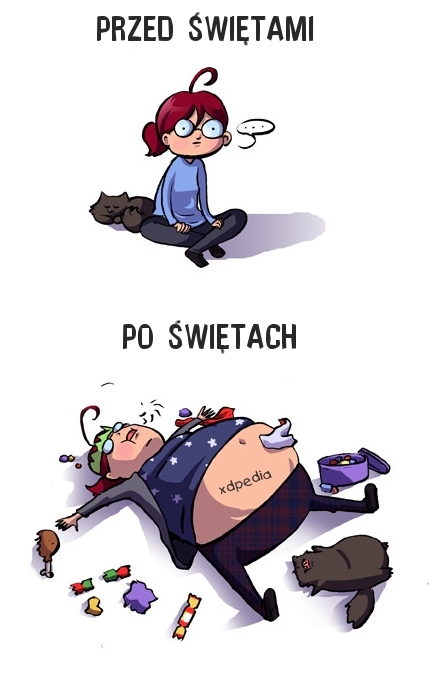
Pozostając w muzycznym klimacie, do ćwiczeń zachęcają bądź zniechęcają także bohaterowie tego oto filmu na YouTubie, który zyskał już ponad 2,5 mln wyświetleń. Zmotywowani?

<https://www.youtube.com/watch?v=lQ6-nCLeDsI\>

**Po trzecie: od stycznia idę na dietę. Nowy Rok, nowa ja.**



Dyskusja na temat odchudzania nie ucichła również na początku stycznia. **W ciągu pierwszego tygodnia Nowego Roku, od 1.01 do 7.01.2016 na temat odchudzania pojawiło się prawie 19,5 tys. informacji!** „Nowy Rok, Nowa ja” cytując klasyka. Sezon postanowień noworocznych uważamy za rozpoczęty, a czego najbardziej pragniemy? Zdecydowana większość użytkowników na pierwszym miejscu stawia zrzucenie zbędnych kilogramów. „Wiec wychodzi na to ze moje ćwiczenie i dieta zaczną się po nowym roku - postanowienie noworoczne” – pisze jeden z użytkowników Twittera. Internauci wtórują sobie, wyliczając swoje pierwsze małe sukcesy. „Postanowione - od pierwszego stycznia przechodzę na dietę kopenhaską” – twittuje jedna z użytkowniczek. „Postanowiłam, że od dziś jestem na diecie, pokroiłam se jabłko, dodałam posypkę czekoladową i pół słoika masła czekoladowego…” – wspomina swoje pierwsze „ciężkie” doświadczenia kolejna.



Jak to się mówi, pierwsze koty za płoty. Chociaż one akurat postanowień noworocznych nie potrzebują.



**Po czwarte: chcecie schudnąć? Pomożemy!**

Czas poświąteczny to również doskonały okres dla firm produkujących sprzęt sportowy i promujących zdrowy tryb życia. **W końcu ze wszystkich wzmianek, które ukazały się na temat odchudzania, aż 20% dotyczyło fitnessu i różnorodnych ćwiczeń**, które pozwolą nam osiągnąć wymarzoną sylwetkę. Eksperci od fitnessu, dietetycy oraz trenerzy personalni w internecie i social mediach prześcigali się na hasła: „PODEJMIJ WYZWANIE I ZACZNIJ ODCHUDZANIE !”, „Postanowienia do spełnienia – schudnę!”, „Z nami osiągniesz swój wymarzony cel. Umów się na wizytę i zacznij już DZIŚ!” i zapewniali, że to dzięki nim już za kilka miesięcy będziemy paradować po plaży z figurą modelki Victoria’s Secret.

**Większą uwagę internautów przykuły jednak diety – odnosiło się do tego aż 80% informacji** ukazujących się w sieci. W internecie pojawiły się oferty leków czy suplementów przyspieszających odchudzanie: „Witam Moi Drodzy mam do zaoferowania kapsułki po których sama straciłam sporo kilogramów. Jeśli macie problem z wagą to z pełną odpowiedzialnością je Wam rekomenduję. Gdybyście szukali dodatkowychporad o tym produkcie i jego działaniu piszcie na priv. Z chęcią pomogę. Pozdrawiam serdecznie.” „Posiadam do sprzedania suplementy po których sama sporo schudłam. Jeżeli macie problem z ilością kg to w 100% je Wam rekomenduję. Gdybyście potrzebowali więcejporad o tym środku i jego działaniu piszcie na priv”. Wspierający jak widać są sami internauci, którzy wymieniają się własnymi doświadczeniami w tej kwestii.

**Po piąte: powiem Ci szczerze…**

Wiele zapytań od internautów szukających pomocy i wsparcia w noworocznych wyzwaniach pojawia się na forach. Wskazówek dotyczących odchudzania szukała np. jedna z użytkowniczek portalu kobieta.interia.pl: „Jak szybko zrzucić brzuch? Zbliża się karnawał i postanowiłam sobie, że na ten okres będę wyglądała olśniewająco. W związku z tym, wypadałoby zrzucić parę kilo i tą oponkę na brzuchu… Czy znacie dobre sposoby na to jak szybko zrzucić brzuch? Tak żeby efekt był naprawdę widoczny??”.

Na odpowiedzi nie trzeba było długo czekać:

„jak szybko zrzucić brzuch? Przestać się obżerać!!! Nie wigilia tylko post w tym roku.”

„Jak chcesz mieć szybko płaski brzuch, to narysuj sobie pępek na plecach:)”

„płaski brzuch gwarantuje współczynnik mż!! (mniej żarcia )”

Ponoć kto pyta, nie błądzi. Jak widać, czasami jednak warto przemyśleć swoją dietę w zaciszu domowego ogniska.

**Autor badania: Karolina Masalska, Specjalista ds. PR, IMM**

**O badaniu:**

**Raport oparto na monitoringu** mediów społecznościowych w aplikacji AMI w dniach 1.12- 31.12.2015 oraz 1.01-7.01.2016 Monitorowano frazę „odchudzanie” i deklaracje bliskoznaczne.

Instytut Monitorowania Mediów wyraża zgodę na publikację raportu, wyników badań i dołączonych do nich materiałów graficznych pod warunkiem podania źródła („Instytut Monitorowania Mediów”) w artykule oraz oznaczenia źródła przy grafice.

**Zobacz inne raporty również na stronie:** <http://www.imm.com.pl/dla_mediow>

**Kontakt dla mediów:**

Instytut Monitorowania Mediów

Monika Tomsia, PR Manager

[mtomsia@imm.com.pl](mailto:mtomsia@imm.com.pl)

tel.: +48 22 378 37 50 | fax: +48 22 356 21 01

[www.imm.com.pl](http://www.imm.com.pl)

Al. Jerozolimskie 53, 00-697 Warszawa

**O IMM:**

[Instytut Monitorowania Mediów](http://www.instytut.com.pl/) to innowacyjna organizacja o wiodącej pozycji rynkowej w branży monitoringu mediów. Od 2000 roku dostarcza kompleksowe usługi badania i analizy informacji pozyskiwanych z mediów społecznościowych, internetu oraz mediów tradycyjnych. Dostępny on-line moduł analityczny pozawala na bieżące śledzenie efektów działań komunikacyjnych w mediach, również w porównaniu z konkurencją. Dane prezentujące wizerunek firmy pozwalają skutecznie: zmierzyć efektywność dotychczas podjętych działań PR, zaplanować strategię komunikacyjną, czy chronić reputację firmy.

Zespół doświadczonych specjalistów IMM tworzy raporty wizerunkowe firm, marek i osób na podstawie materiałów zgromadzonych w mediach społecznościowych, internecie oraz prasie i RTV. Stałym monitoringiem objętych jest aktualnie ponad 500 tysięcy domen polskich zasobów internetu wraz z social media – z aktualizacją wyników w czasie rzeczywistym, co umożliwia najszybszy dostęp do publikowanych treści. Monitorujemy także 1000 tytułów prasowych oraz prawie 150 stacji RTV z szerokim wyborem mediów regionalnych i lokalnych.

IMM należy do elitarnej międzynarodowej organizacji FIBEP (Federation Internationale des Bureaux d'Extraits de Presse) zrzeszającej firmy monitorujące media z całego świata.