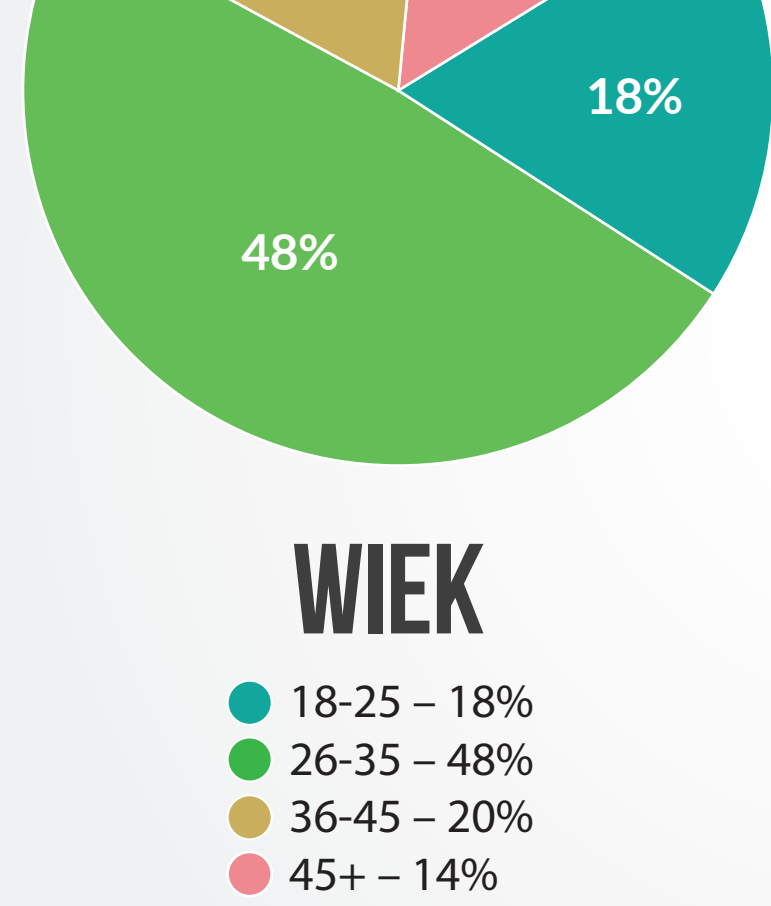
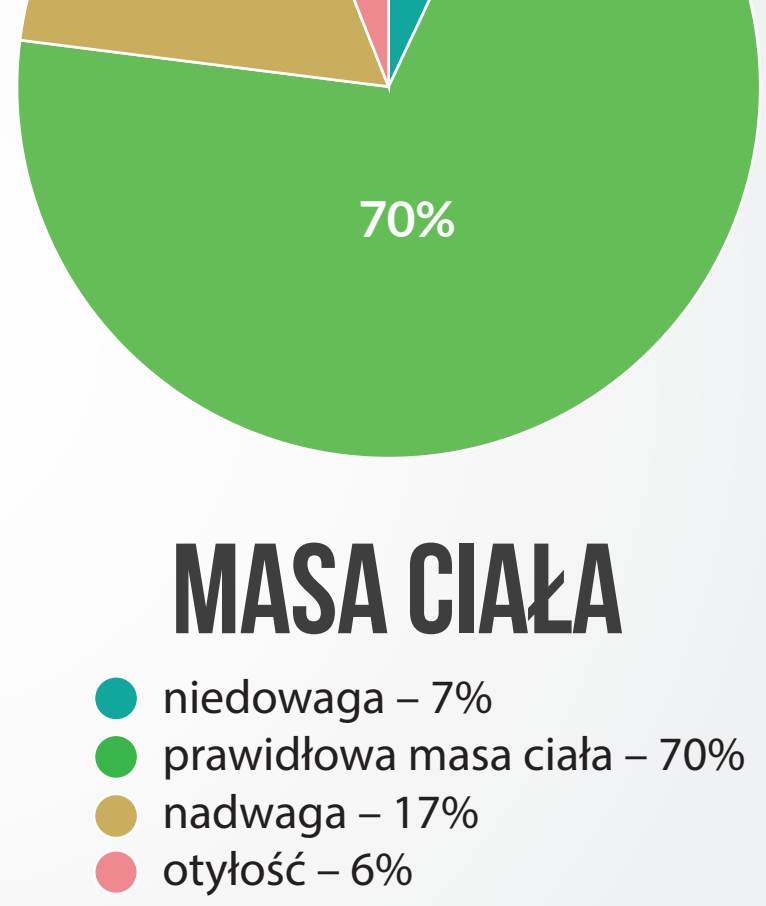


www.dailyfruits.pl



WIEK

- 18-25 – 18%
- 26-35 – 48%
- 36-45 – 20%
- 45+ – 14%



MASA CIAŁA

- niedowaga – 7%
- prawidłowa masa ciała – 70%
- nadwaga – 17%
- otyłość – 6%

1. Czy uważasz, że zdrowo się odżywasz?*

TAK 65%

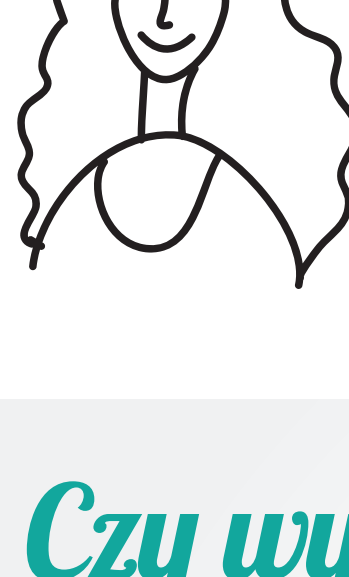
NIE 35%

2. Czy Twoje posiłki są zróżnicowane?*

TAK 85%

NIE 15%

*subiektywna ocena respondentki



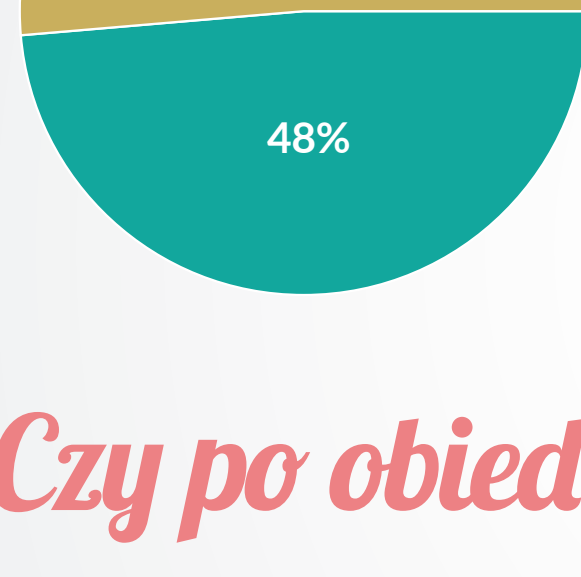
3. Rzeczywista jakość zdrowotna diety kobiet.

NISKA 73%

UMIARKOWANA 27%

WYSOKA 0%

4. Czy wypijasz 8 SZKLANEK (200 ML) WODY DZIENNIE?



52% - NIE

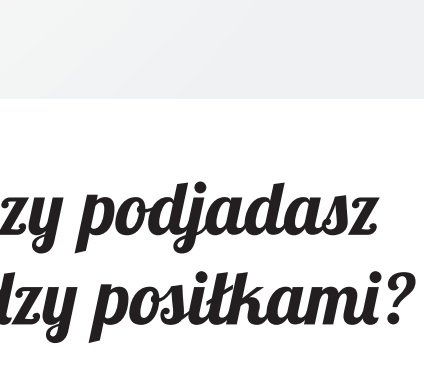
48% - TAK



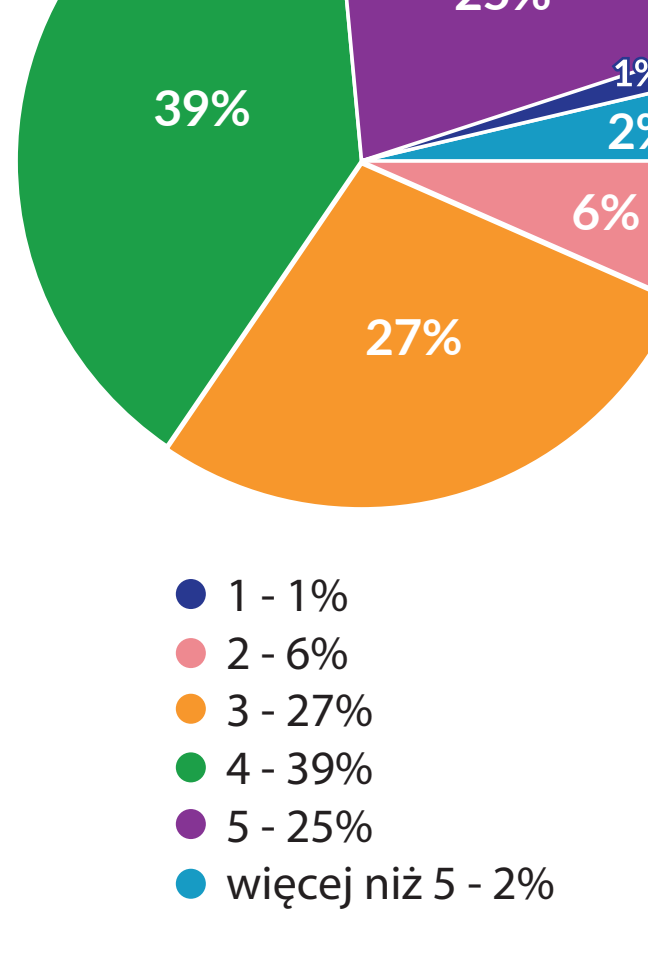
5. Czy po obiedzie ZJADASZ COŚ SŁODKIEGO?

TAK 85%

NIE 15%

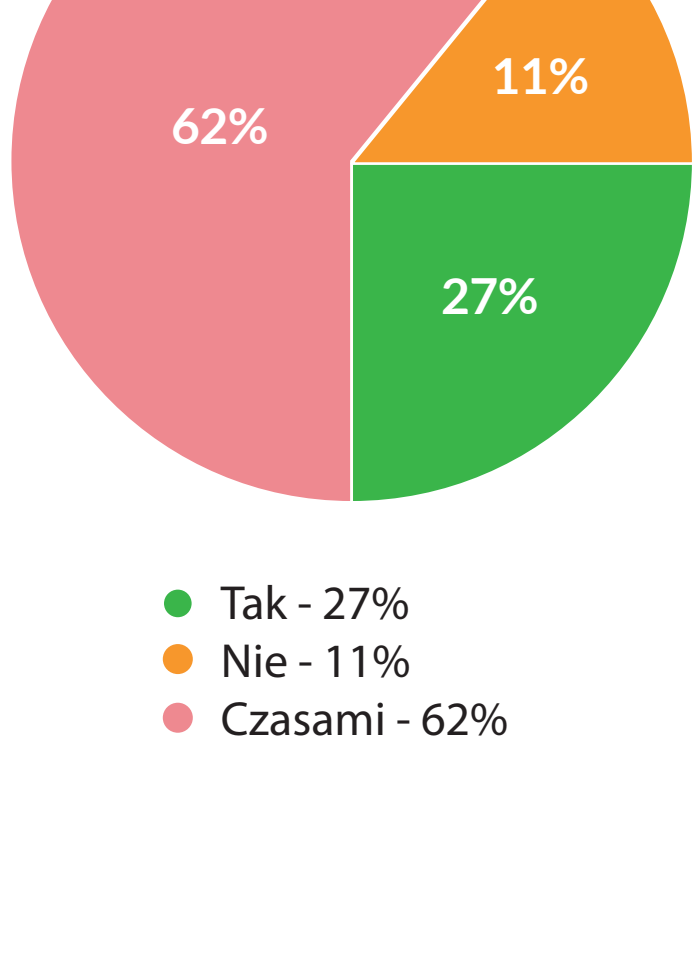


6. Ile posiłków dziennie zjadasz?



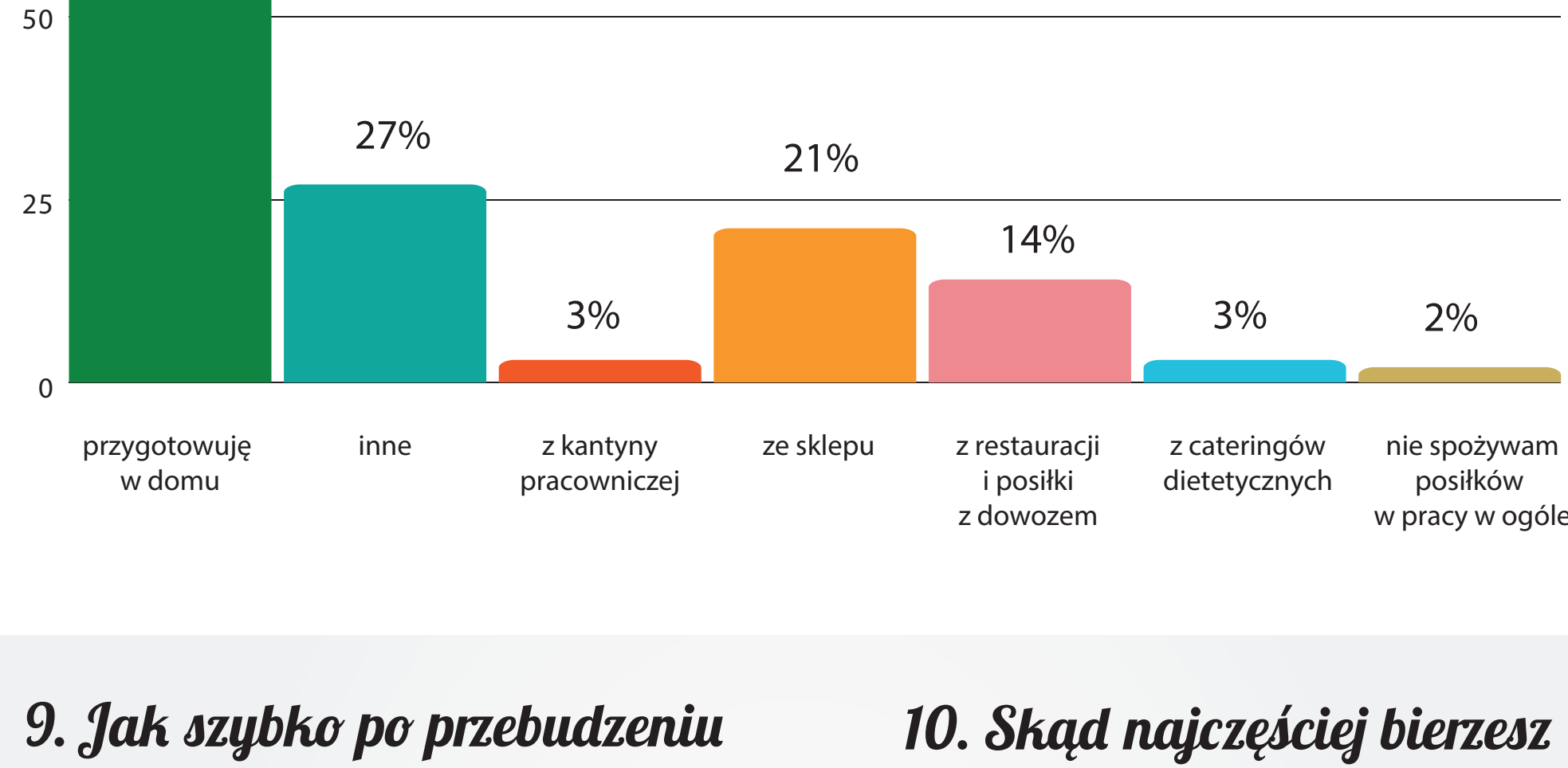
- 1 - 1%
- 2 - 6%
- 3 - 27%
- 4 - 39%
- 5 - 25%
- więcej niż 5 - 2%

7. Czy podjadasz między posiłkami?



- Tak - 27%
- Nie - 11%
- Czasami - 62%

8. Skąd pochodzą posiłki, które spożywasz w pracy?



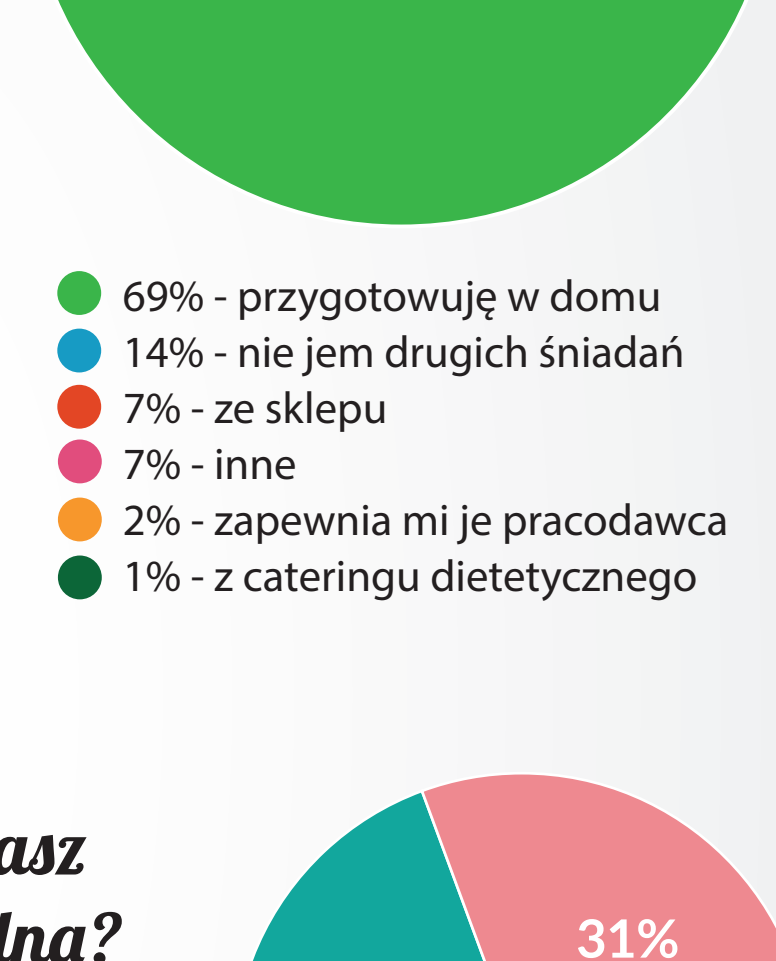
*możliwość wielokrotnego wyboru

9. Jak szybko po przebudzeniu jesz pierwszy posiłek?

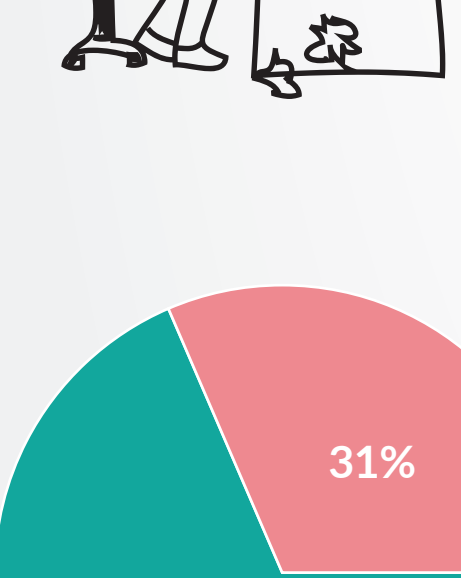


- W ciągu godziny - 53%
- Do trzech godzin - 38%
- Powyżej trzech godzin - 6%
- Nie jem śniadań - 3%

10. Skąd najczęściej bierzesz drugie śniadanie?



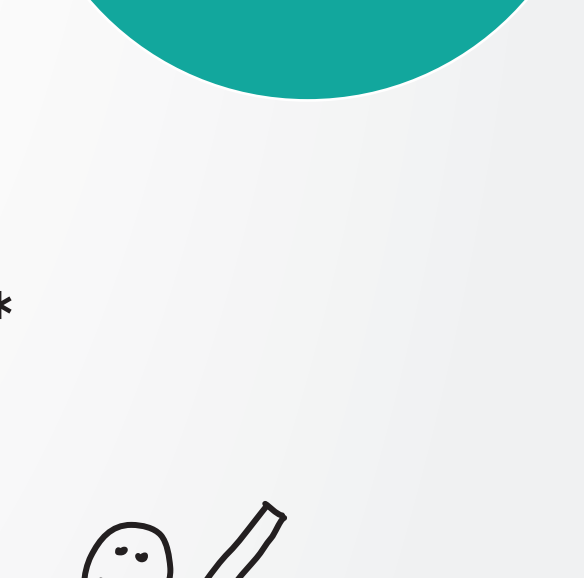
- 69% - przygotowuję w domu
- 14% - nie jem drugich śniadań
- 7% - ze sklepu
- 7% - inne
- 2% - zapewnia mi je pracodawca
- 1% - z cateringu dietetycznego



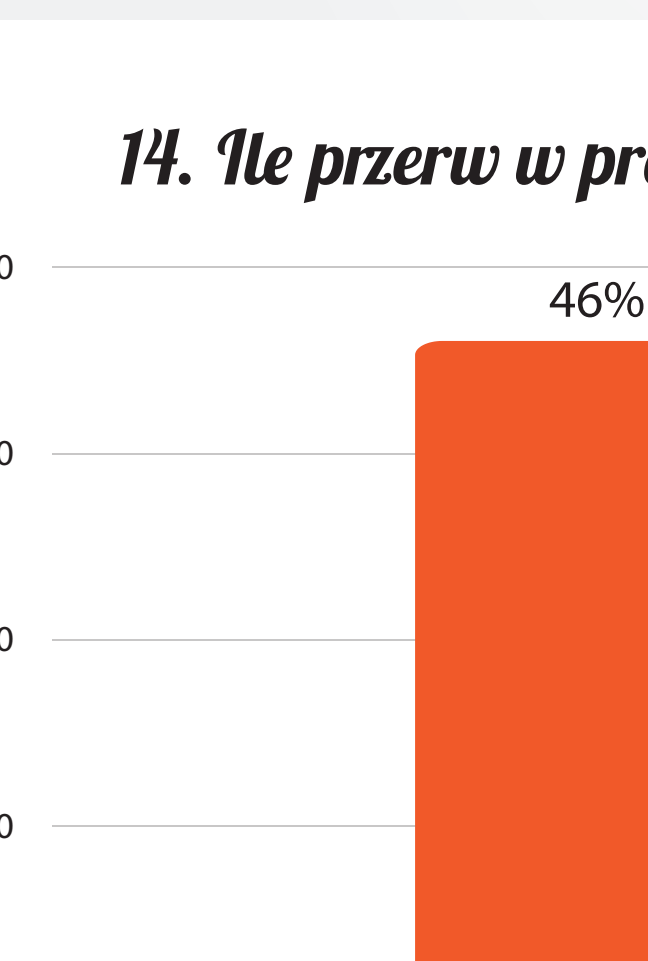
12. Czy bywasz w pracy głodna?

31% - NIE

69% - TAK



13. Czy głód wpływa na Twoją efektywność?*



31% - NIE

69% - TAK

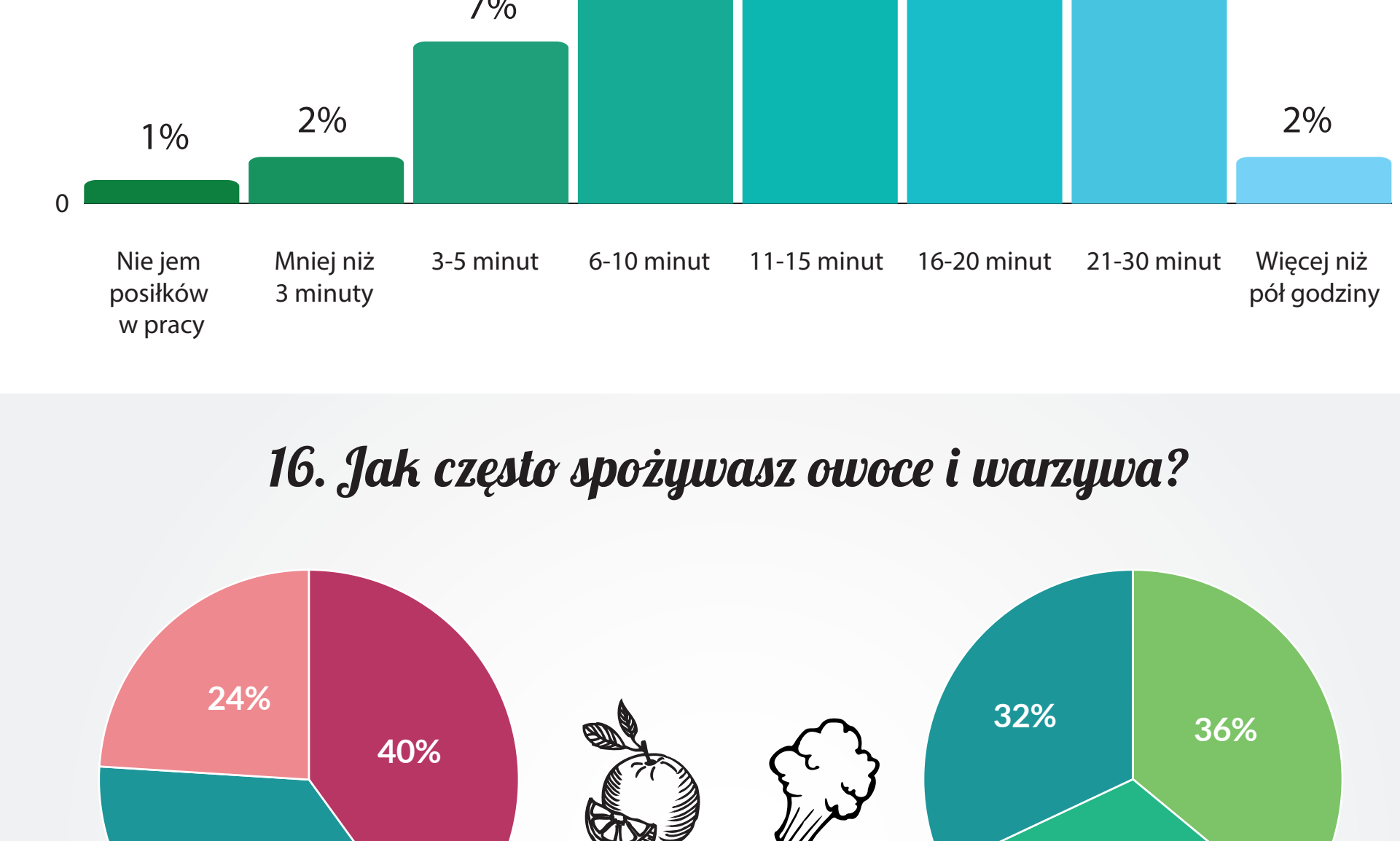


*spośród odczuwających głód

14. Ile przerw w pracy poświęcasz na zjedzenie posiłku?



15. Ile czasu poświęcasz na zjedzenie jednego posiłku?

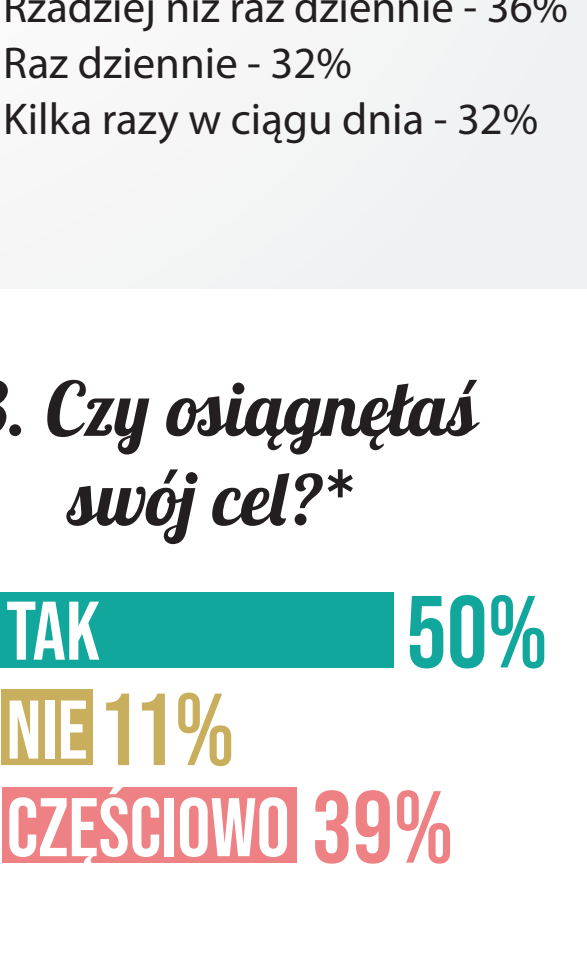
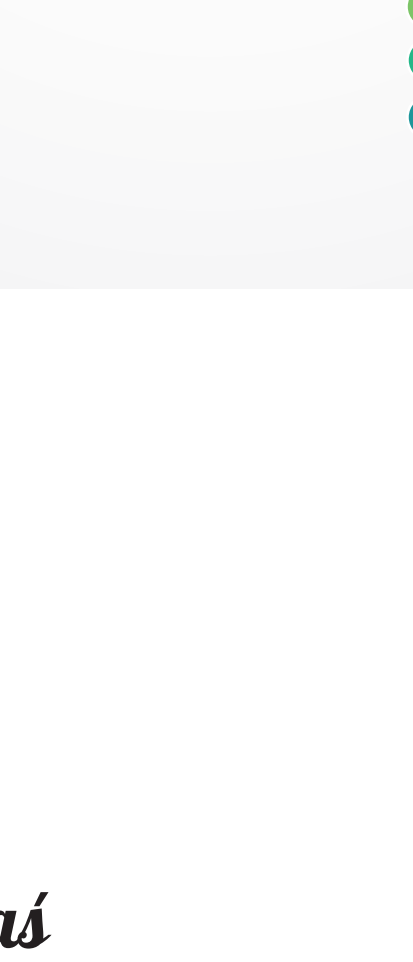


16. Jak często spożywasz owoce i warzywa?



OWOCE

- Rzadziej niż raz dziennie - 40%
- Raz dziennie - 36%
- Kilka razy w ciągu dnia - 24%



WARZYWA

- Rzadziej niż raz dziennie - 36%
- Raz dziennie - 32%
- Kilka razy w ciągu dnia - 32%

17. Czy kiedykolwiek byłaś na diecie?

TAK 52%

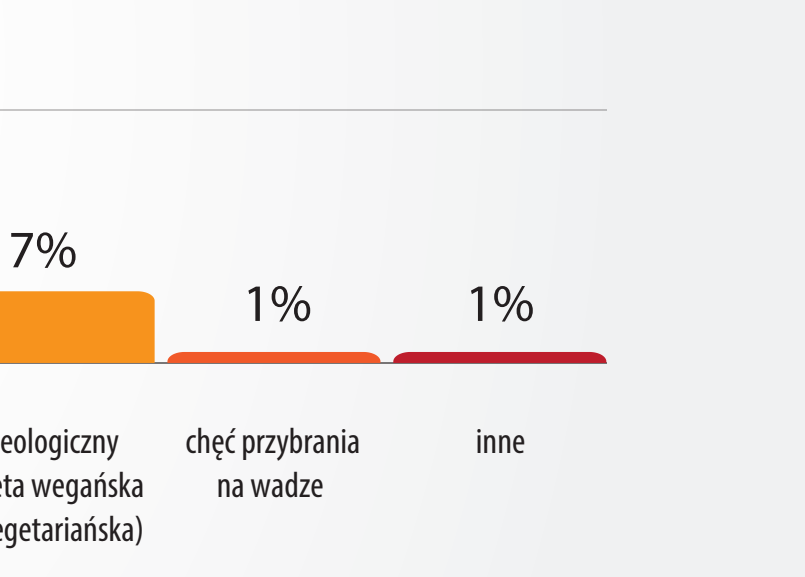
NIE 48%

18. Czy osiągnęłaś swój cel?*

TAK 50%

NIE 11%

CZĘŚCIOWO 39%



*spośród osób, które kiedykolwiek były na diecie

20. Z jakiego powodu PRZESZŁAŚ NA DIETĘ?*

