

Τα κιλά των Χριστουγέννων κρατάνε έως το... Πάσχα!



Ένας στους τρεις

ενήλικες που παίρνουν βάρος την περίοδο των Χριστουγέννων χρειάζονται τέσσερις μήνες για να απαλλαγούν από τα περιττά κιλά, σύμφωνα με μία νέα βρετανική δημοσκόπηση.

Ο μέσος ενήλικας παίρνει δύο κιλά μεταξύ παραμονής Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς, καθώς καταναλώνει υπερδιπλάσιες θερμίδες απ' όσες συνιστώνται για να διατηρήσει σταθερό το σωματικό βάρος του.

Ωστόσο η νέα δημοσκόπηση δείχνει ότι μπορεί να φτάσει το... Πάσχα για να τα χάσει.

Στη δημοσκόπηση συμμετείχαν 1.000 εθελοντές, το 94% εκ των οποίων είπαν ότι τον Δεκέμβριο παραδοσιακά κάνουν διάλειμμα από τις συνήθειες διατροφικές συνήθειές τους.

Για το 44% από αυτούς το «διάλειμμα» διαρκεί όσο και η εβδομάδα από την παραμονή των Χριστουγέννων έως ανήμερα την Πρωτοχρονιά, αλλά για το 32% το... πάρτι διαρκεί τέσσερις εβδομάδες (ολόκληρο τον Δεκέμβριο).

Για το 18% οι μέρες της ανεμελιάς είναι μόλις τρεις (από την παραμονή έως και την δεύτερη ημέρα των Χριστουγέννων), ενώ μόλις το 3% είπαν ότι στις γιορτές δεν τρώνε περισσότερο απ' ό,τι συνήθως.

Το 52% εξάλλου είπαν πως τρώνε και πίνουν ό,τι βρουν μπροστά τους με συνέπεια

να ξεπερνάνε κατά πολύ τις 2.000 θερμίδες την ημέρα που θεωρείται ότι δεν παχαίνουν την μέση γυναίκα και τις 2.500 που θεωρείται ότι δεν παχαίνουν τον μέσο άντρα.

Η ημέρα της μεγαλύτερης... κραιπάλης είναι για το 29% ανήμερα τα Χριστούγεννα: στις 25 Δεκεμβρίου, είπαν, τρώνε και – κυρίως – πίνουνε τόσο πολύ, ώστε φτάνουν τις 8.500 θερμίδες.

Δεύτερη πιο παχυντική ημέρα αναδείχθηκε η δεύτερη ημέρα των Χριστουγέννων και τρίτη η παραμονή της Πρωτοχρονιάς.

Μοιραία λοιπόν το σχεδόν 24% είπαν ότι παίρνουν έως 1,5 κιλό στις γιορτές, το σχεδόν 39% από 1,5 έως 2,5 κιλά και το σχεδόν 21% από 2,5 έως 3,5 κιλά. Ένα 5%, εξάλλου, είπαν ότι παίρνουν πάνω από τέσσερα κιλά, ενώ ελάχιστοι (κάτω από 5%) είπαν ότι δεν παχαίνουν καθόλου.

Όσο εύκολο, όμως, είναι να παχύνει κανείς, τόσο δύσκολο είναι να χάσει τα νέα κιλά.

Μόλις ο ένας στους τρεις εθελοντές (το 31%) είπαν ότι κατορθώνουν να ανακτήσουν το παλιό βάρος τους έως τα τέλη του Ιανουαρίου. Το 24% χρειάζονται δύο έως τρεις μήνες για να καταφέρουν, ενώ το 34% χρειάζονται τέσσερις ολόκληρους μήνες, οπότε πια φτάνουν στο Πάσχα.

Η δημοσκόπηση πραγματοποιήθηκε για την εταιρεία προϊόντων αδυνατίσματος Forza Supplements.

Πηγή: briefingnews.gr