



Decemberkilo's:

VROUWEN LETTEN OP INNAME, **MANNEN** **SPORTEN ZE ERAF**

Nu de feestdagen voor de deur staan, groeit ook de weerzin om op de weegschaal te stappen. Ruim drie kwart (72,5%) van de Nederlanders denkt namelijk aan te komen van al dat snoepgoed, de ladingen oliebollen, de feestelijke diners en vele borrels. Vrouwen en mannen pakken de strijd met de kilo's elk op hun eigen manier aan; de een anticipeert, de ander reageert. Minder alcohol drinken blijkt overigens de minst populaire manier (12,4%) om op gewicht te blijven. Dat blijkt uit onderzoek van XXL Nutrition.

In het onderzoek vroeg XXL Nutrition respondenten of zij in de aankomende decembermaand verwachtten aan te komen,

als zij geen tegenmaatregelen namen. Vrouwen (75%) verwachtten vaker aan te komen dan mannen (70%). "Daarbij valt

op dat de verwachtingen van vrouwen vaker dan die van mannen in de extreme categorieën vallen", aldus Toby Michiels van XXL Nutrition. Zij denken dubbel zo vaak heel weinig (15,5% vs. 8,4%) of heel veel (10,7% vs. 5,6%) aan te komen, d.w.z. 1 tot 500 gram of 2 tot 3 kilogram.

Vrouwen vertrouwen bovendien vaker dan gemiddeld op gezonder eten (28,8%) en meer water drinken (25,7%) om gewichtstoename tegen te gaan, terwijl mannen vaker meer gaan sporten (25,3%).



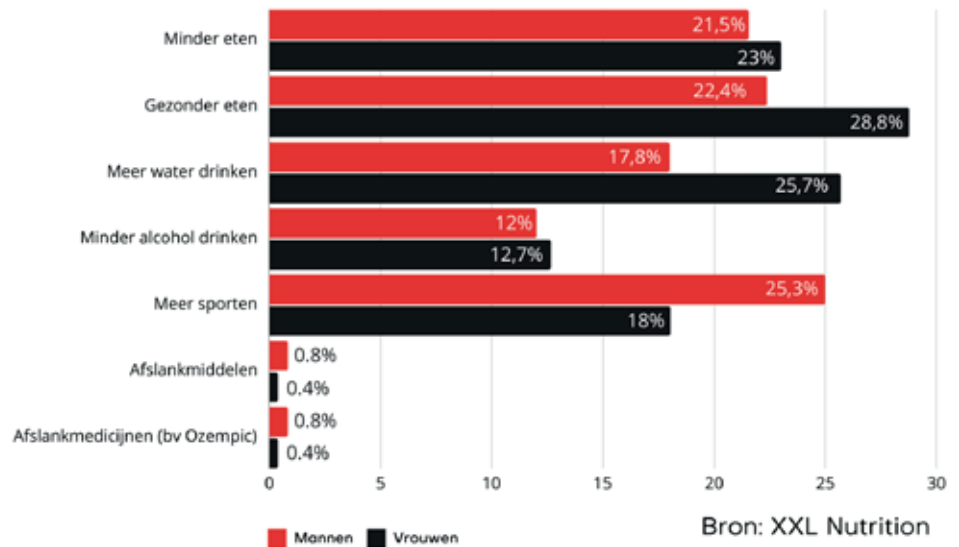
Van drooglegging geen sprake

Van alle veelgehoorde maatregelen om de schade te beperken, is het minderen van alcohol de minst populaire (12,4%). Vooral onder de oudere leeftijdsgroepen – de 50- tot 59-jarigen (7,7%) en 60-plussers (10,7%) – laten maar weinig mensen de drank staan. Alleen op afslankmiddelen (0,6%) en -middelen (0,6%), zoals Ozempic, vallen nog minder mensen terug. Eén op de vier tot vijf kiest ervoor om gezonder (25,7%) en/of minder (22,3%) te eten, meer water te drinken (21,9%) of meer te sporten (21,5%). Ongeveer evenveel respondenten (20,9%) verwachten overigens aan te komen, maar accepteren dat op voorhand.

Realistische inschatting

Gemiddeld genomen weten Nederlanders een goede inschatting te maken van hun gewicht. De daadwerkelijke gewichtstoename was in voorgaande jaren ongeveer even vaak onder (17,6%)

Hoe ben je van plan gewichtstoename te beperken?



als boven (15%) verwachting. Eén op vijf (18,6%) kwam precies zoveel aan als verwacht. Bijna de helft (48,9%) had geen verwachtingen.

De inschatting van de gewichtstoename binnen één kalendermaand is in de meeste gevallen dan ook realistisch; slechts weinigen denken 2 tot 3 kilo (8,2%) of zelfs meer dan 3 kilo aan te komen (2%). Eén op de acht (12%) verwacht 1 tot 500 gram zwaarder te zijn aan het einde van de maand, tegenover de één op de vier die de schade denkt te beperken tot ofwel 500 gram tot 1 kilo (24,1%), ofwel 1 tot 2 kilo (26,3%). Het

resterende kwart (27,5%) denkt geen gram aan te komen.

Over dit onderzoek van XXL Nutrition

Dit onderzoek is uitgevoerd onder 502 respondenten, van wie 49,8% man is en 50,2% vrouw. XXL Nutrition is marktleider in de Benelux op het gebied van sportvoeding en -supplementen. Het bedrijf is in Deurne gevestigd en werd opgericht door René van der Zel. De producten worden in Europa geproduceerd – hoofdzakelijk in Nederland, België en Duitsland – en zijn zowel in de eigen webshop, als in verschillende supermarkten en tankstations verkrijgbaar.

Hoeveel verwacht je aan te komen in december?

