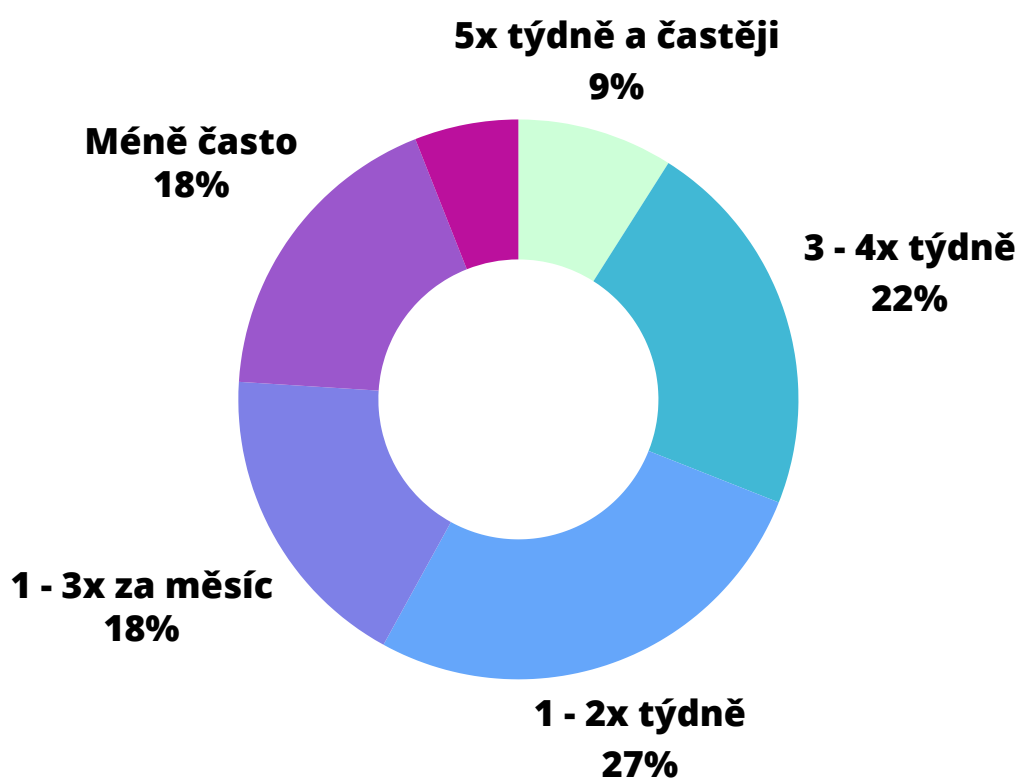
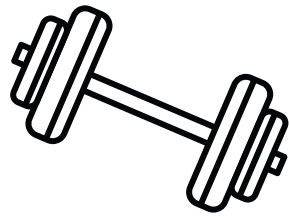


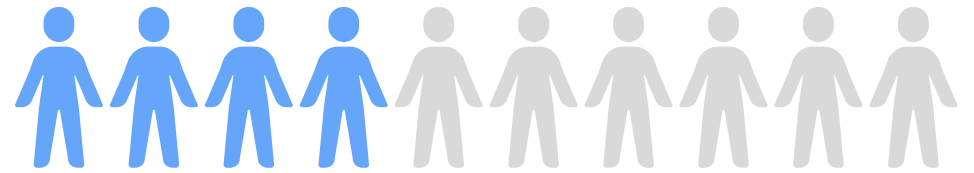
# SPORT A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL MLADÝCH

Mladí lidé se z velké části zajímají o své zdraví a věnují se sportovním aktivitám. Dvě třetiny mladých se snaží začleňovat co nejvíce běžného pohybu do svého dne. Jedná se například o procházky nebo cestu do práce na kole či pěšky. Necelá polovina dotázaných ale na druhou stranu uvádí, že moc nechodí na pravidelné lékařské prohlídky. Pozornost byla v šetření věnována tomu, do jaké míry se mladí věnují sportovním aktivitám a zdravému životnímu stylu.

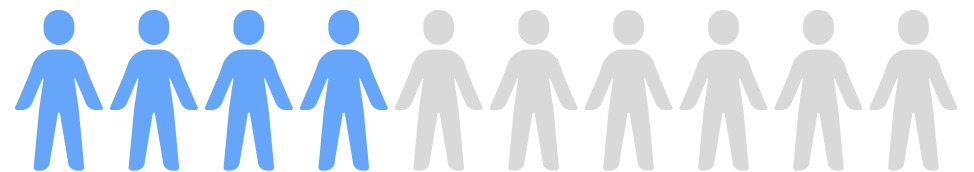
## Jak často mladí sportují?



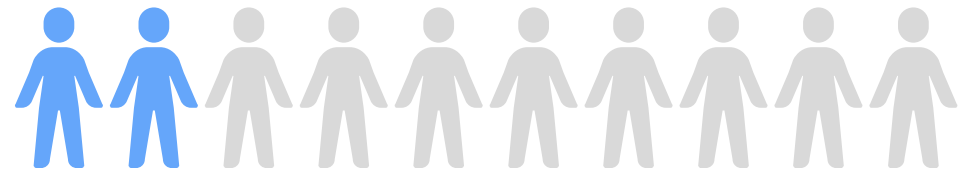
## Jak mladí cvičí a které pomůcky nejčastěji používají?



**41 %** Používá aplikace v mobilu, které sledují kroky, rychlost, tep, trasu apod.



**37 %** Cvičí s vlastní vahou těla



**24 %** Používá chytré náramky

## Jakou mladí pečují o svoje zdraví?

plně mě vystihuje      převážně mě vystihuje      trochu mě vystihuje      vůbec mě nevystihuje

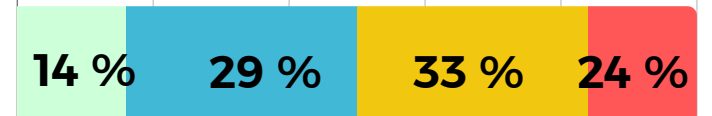
**Podstupuji pravidelné preventivní lékařské prohlídky**



**Pečlivě se starám o své zdraví, a to i v době, kdy se cítím naprosto zdráv(a)**



**Kupuji si vitamínové přípravky / minerály / potravinové doplňky**



**Každý den dělám něco pro svou fyzickou kondici**



**Dbám na to, abych měl(a) dostatek spánku**



0      20      40      60      80      100

Šetření bylo realizováno v rámci studie KANTAR Lifestyle 2022 na vzorku mladých lidí od 16 do 30 let (N = 1181).



Spolufinancováno  
Evropskou unií



YouthWiki

