



Osnovna šola Lava Celje

URAVNAVANJE TELESNE TEŽE IN JOJO UČINEK

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Zala Planko, 8. b

Nina Sumrak, 8. b

Mentorica:

Ksenija Koštomaj, učiteljica biologije in gospodinjstva

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2018

URAVNAVANJE TELESNE TEŽE
IN
JOJO UČINEK

Raziskovalna naloga

Šifra: JOJO

Področje: SOCIOLOGIJA

Razred: 8.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2018

ZAHVALA

K nastanku najine raziskovalne naloge je pripomoglo nekaj ljudi, ki so nam posvetili čas ter nama podali svoje izkušnje in nasvete.

Iskreno se zahvaljujema najini mentorici, gospe Kseniji Koštomaj, učiteljici biologije in gospodinjstva, ki naju je vodila skozi celotno raziskovalno nalogo. Zahvaljujema se ji za njen trud, da je ta raziskovalna naloga nastala v takšni obliki, kot jo lahko vidimo.

Da je nastal empirični del, se zahvaljujema vsem ljudem, ki so sodelovali in izpolnili vprašalnik. S tem so nama pomagali, da sva prišli do zanimivih ugotovitev.

Zahvaljujema se tudi gospe Nini Senica, prof. slovenskega jezika, za lektoriranje in pregled raziskovalne naloge.

Zahvalili bi se tudi gospe ravnateljici Marijani Kolenko, mag., za njeno pobudo k raziskovalni dejavnosti na naši šoli.

KAZALO

1	UVODNI DEL.....	1
1.1	UVOD	1
1.2	NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE.....	1
1.3	HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE.....	2
1.4	METODE DELA.....	2
1.4.1	METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO.....	2
1.4.2	METODA ANKETIRANJA	2
1.4.3	METODA OBDELAVE PODATKOV.....	3
1.4.4	METODA INTERVJUJA	3
2	TEORETIČNI DEL.....	4
2.1	KAJ JE JOJO UČINEK?	4
2.2	ZAKAJ NASTANE JOJO UČINEK?.....	4
2.3	KAKO NASTANE JOJO UČINEK?	4
2.4	POSLEDICA NIHANJA TELESNE TEŽE IN JOJO UČINKA	5
2.5	DIETA	5
2.6	ZDRAVO URAVNAVANJE TELESNE TEŽE	6
2.7	TUDI GIBANJE JE POTREBNO	7
2.8	VPLIV MEDIJEV NA URAVNAVANJE TELESNE TEŽE	8
3	EMPIRIČNI DEL.....	9
3.1	VZOREC.....	9
3.2	ČAS RAZISKAVE	9
3.3	OBDELAVA PODATKOV	9
3.4	REZULTATI RAZISKAVE.....	10
4	INTERVJU.....	17
5	ZAKLJUČNI DEL	19
5.1	UGOTOVITVE.....	19
5.2	ZAKLJUČEK.....	20
6	CITIRANA DELA.....	21
7	VIRI SLIK	22
8	PRILOGA	23

KAZALO SLIK

<i>Slika 1: Jojo učinek</i>	4
<i>Slika 2: Uravnavanje telesne teže</i>	5
<i>Slika 3: Razpotje</i>	6
<i>Slika 4: Gibanje</i>	7
<i>Slika 5: Tiskani mediji 1</i>	8
<i>Slika 6: Tiskani mediji 2</i>	8
<i>Slika 7: Intervjuvanje gospe Marije Gašperšič (12. 1. 2018)</i>	18

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1: Ali ste že slišali za jojo učinek?</i>	10
<i>Tabela 2: Kaj menite, da je jojo učinek?</i>	11
<i>Tabela 3: Ali ste že imeli dieto, ki ste si jo izbrali sami?</i>	12
<i>Tabela 4: Ali ste kdaj hujšali pod strokovnim nadzorom po prehranskem načrtu?</i>	13
<i>Tabela 5: Če ste odgovorili z da, ste odnehali, ali se diete strogo držite?</i>	14
<i>Tabela 6: Ste se po uspešnem hujšanju po izbrani dieti vrnili v stare tirnice prehranjevanja?</i>	15
<i>Tabela 7: Ste imeli občutek, da so se vam kilogrami po prenehanju diete povrnili?</i>	16

KAZALO GRAFOV

<i>Graf 1: Ali ste že slišali za jojo učinek?</i>	10
<i>Graf 2: Kaj menite, da je jojo učinek?</i>	11
<i>Graf 3: Ali ste že imeli dieto, ki ste si jo izbrali sami?</i>	12
<i>Graf 4: Ali ste kdaj hujšali pod strokovnim nadzorom po prehranskem načrtu?</i>	13
<i>Graf 5: Če ste odgovorili z da, ste odnehali, ali se diete strogo držite?</i>	14
<i>Graf 6: Ste se po uspešnem hujšanju po izbrani dieti vrnili v stare tirnice prehranjevanja?</i>	15
<i>Graf 7: Ste imeli občutek, da so se vam kilogrami po prenehanju diete povrnili?</i>	16

POVZETEK

Z raziskovalno nalogo sva želeli osvestiti ljudi o neprijetni posledici nezdravega načina hujšanja, o jojo učinku ter ljudi poučiti, kakšen naj bi bil zdrav način življenja (zdravo prehranjevanje, zdravo hujšanje, gibanje).

V teoretičnem delu sva predstavili, kaj je jojo učinek, zakaj in kako nastane, kakšne so posledice nihanja telesne teže in jojo učinka, da je poleg prehrane pomembno tudi gibanje in kako mediji vplivajo na uravnavanje telesne teže.

Drugi del naloge pa je bil namenjen raziskavi. Anketirali sva naključne ljudi, ki sva jih srečali v trgovskem središču Citycenter Celje. Njihove odgovore sva podrobno analizirali. Nato sva si postavili pet hipotez, ki sva jih na koncu ovrgli oziroma potrdili.

Opravili sva tudi intervju z gospo Marijo Gašperšič, ki ima z uravnavanjem telesne teže veliko osebnih izkušenj, saj neuspešno hujša že od 21. leta. Želeli sva izvedeti, kako se je spoprijela s prekomerno težo.

Pri raziskavi sva uporabili različne metode, ki so naju pripeljale do zanimivih rezultatov in novega znanja.

1 UVODNI DEL

1.1 UVOD

V našem času je postala pomemben dejavnik življenja telesna teža. Ljudje smo postali obsedeni z zdravjem, še bolj kot to pa s telesnim videzom. Na voljo imamo veliko raznolike hrane, kar ne spremeni dejstva, da se povečuje število ljudi s prekomerno telesno težo. Mediji promovirajo vitko telo in zdravje, zato se povečuje pritisk na ljudi, še posebej na mladino. Ker so mladi zelo dojemljivi za takšne in drugačne oglase, revije in ostale medije, pride do številnih motenj hranjenja, ki so v porastu. Prav tako prihajajo v javnost diete in pripravki za hitro hujšanje. Zaradi želje po vitkem telesu se ljudje lotevajo diet, ki pa so večinoma neuspešne, saj so enolične in tehtnica kasneje pokaže še večjo številko kot pred hujšanjem. Temu pojavu pravimo jojo učinek, ki pa ni ravno zaželen. Zdrava telesna teža ne pomeni nujno vitke postave. Jojo učinek in nihanje telesne teže nista zdravju primerna dejavnika. Če želimo živeti zdravo, moramo uživati uravnoteženo prehrano in se redno ukvarjati s športnimi dejavnostmi. (Pušnik, 2007)

1.2 NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

Namen najine raziskovalne naloge je ugotoviti, koliko ljudi pozna jojo učinek, koliko se jih poslužuje raznih diet in ali se zavedajo, kakšen vpliv ima nihanje teže za njihovo zdravje.

Cilja raziskovalne naloge sta:

- osvestiti ljudi o neprijetni posledici nezdravega načina hujšanja, o jojo učinku,
- ljudi poučiti, kakšen naj bi bil zdrav način življenja (zdravo prehranjevanje, zdravo hujšanje, gibanje).

1.3 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE

Preden sva anketirancem razdelili vprašalnik, sva si zastavili pet hipotez, ki sva jih kasneje predelali, analizirali ter v razpravi potrdili oz. ovrgli.

Najine hipoteze so bile:

Hipoteza 1: Več kot polovica anketiranih še ni slišalo za jojo učinek.

Hipoteza 2: Več kot polovica anektiranih, ki hujšajo, si je dieto izbralo samo.

Hipoteza 3: Hujšanja pod strokovnim nadzorom se je poslužilo več žensk kot moških.

Hipoteza 4: Več kot polovica anketiranih se je vrnilo v stare tirnice prehranjevanja in ponovno pridobilo izgubljene kilograme.

Hipoteza 5: Če ima človek slabo samopodobo o svojem telesu, se poslužuje hujšanja.

1.4 METODE DELA

Pri raziskovalnem delu sva uporabili naslednje metode:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo obdelave podatkov,
- metodo intervjuja.

1.4.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO

Najpogostejši viri in literatura so bili članki iz diplomskih nalog ter spletni članki, ki so nama priskrbeli veliko informacij za najino raziskovalno delo. Tudi slikovno gradivo, ki sva ga uporabili, sva poiskali na spletu.

1.4.2 METODA ANKETIRANJA

Del najine raziskovalne naloge je bilo tudi anketiranje. Želeli sva izvedeti, koliko ljudi je že slišalo za jojo učinek in kakšne izkušnje z jojo učinkom ter hujšanjem imajo odrasli, zato sva sestavili kratek vprašalnik. Nato sva se odpravili v Citycenter Celje – trgovski center v naši okolici, kjer sva mimoidoče povabili k reševanju vprašalnika.

Vprašalnik je obsegal 6 vprašanj zaprtega tipa. S tem sva dobili neposredne podatke o tej temi.

1.4.3 METODA OBDELAVE PODATKOV

Vse ustrezno izpolnjene vprašalnike sva pregledali ter analizirali odgovore. Nato pa izdelali diagrame in preglednice. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Excel in Microsoft Word. Da bi bili rezultati bolj pregledni, sva uporabili stolpčne diagrame.

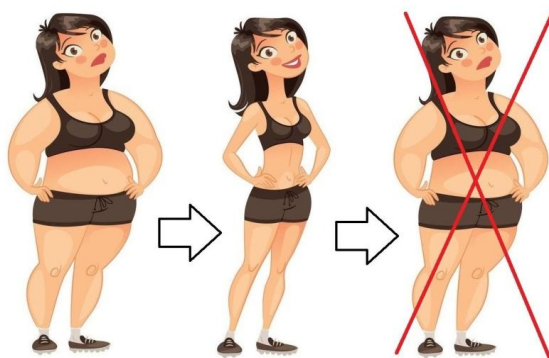
1.4.4 METODA INTERVJUJA

Odločili sva se, da bova intervjuvali gospo Marijo Gašperšič, ki ima z jojo učinkom osebne izkušnje. V življenju se je namreč veliko ukvarjala s svojim videzom in svojo telesno težo. Na podlagi njenih odgovorov sva želeli izvedeti, kakšne so njene izkušnje z jojo učinkom in kako se je z njim in nihanjem telesne teže borila na različne načine.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ JE JOJO UČINEK?

Jojo efekt ali jojo učinek pomeni, da po uspešni dieti in izgubi odvečnih kilogramov, le-te po opustitvi pridobimo nazaj v še večjem številu. Zaradi hujšanja v lastni režiji je več neuspehov pri hujšanju in tudi neprijetne posledice, med katerimi je jojo učinek. (Arula, 2016)



Slika 1: Jojo učinek

2.2 ZAKAJ NASTANE JOJO UČINEK?

Največkrat smo krivi ljudje sami, ker hujšamo brez strokovnega nadzora in sami izbiramo diete, ki za nas po navadi niso primerne. (Arula, 2016)

Ljudje, preden se lotimo diete, si pozabimo postaviti ključno vprašanje, ali smo tako pripravljeni jesti celo življenje. Kljub visoki motivaciji sledi lakota in padec volje, kmalu za tem pa ponovno nalaganje kilogramov. (Pristavec, 2017)

2.3 KAKO NASTANE JOJO UČINEK?

Jojo-efekt bo nastal, če se ne držite diete, ki ste si jo izbrali ali pa ni bila primerna za vas ter zaradi nje stradate. Ob postenju naš organizem misli, da stradamo ali pa smo se znašli v izrednem stanju, zato se sprožijo nekateri hormoni in nagoni, ki nam omogočijo preživetje. Ko se sproži naš nagon za preživetje, postanemo obsedeni z iskanjem hrane, naš organizem pa vse zaužite kalorije pretvori v maščobne zaloge. Takrat diete niso učinkovite, saj proti koncu diete nazaj pridobimo 95 % ali več že izgubljene telesne teže. (Pristavec, 2017)

2.4 POSLEDICA NIHANJA TELESNE TEŽE IN JOJO UČINKA

Obstaja možnost, da je povečana smrtnost pri hujšanju povezana z nihanjem telesne teže. Nihanje telesne teže povečuje dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in hipertenzije (povišanega krvnega tlaka), sladkorno bolezen tipa 2, nekatere oblike raka, manjši vnos hrane pa vpliva tudi na večjo možnost nastanka tumorjev. (Pušnik, 2007)

Po končanem hujšanju nazaj pridobimo še več odstotkov že izgubljene telesne teže. Veliko povečanje telesne teže je ena izmed negativnih posledic diet oziroma jo-jo efekta. Zaradi težkega in največkrat neprimerne hujšanja je prisotna velika izguba mišične mase in porušeno hormonsko ravnovesje pri obeh spolih, pojavi se psihična in fizična izčrpanost in življenje se hitro vrne na stare tirnice. Gre torej za obliko stresa s psihološkimi in fiziološkimi dejavniki. Verjetno še slabše pri vsem tem pa je, da kot posamezniki nismo izpolnili svojega cilja, to pa je zdrava izguba odvečne telesne teže, ki bi jo lahko obdržali dlje časa. Poleg tega načeto zdravje enostavno ni vredno nekajtedenskega stradanja samo zato, da bi v ogledalu/na plaži izgledali, kot si želimo. (K., 2013)



Slika 2: Uravnavanje telesne teže

2.5 DIETA

Z besedo dieta se srečujemo vsak dan, večina pa nas niti ne zna opredeliti, kaj točno predstavlja. Beseda dieta je izgubila pravi pomen, saj ne predstavlja več stila prehranjevanja, s katerim pridobimo ali ohranjamo zdravo telo, temveč predstavlja kazen, ki jo zadenemo svojemu telesu z edinim ciljem – shujšati. (Kek, 2013)

OPREDELITEV: Dieta, v grščini *diaita*, je posebno predpisana hrana in način življenja, ki ga priporoča zdravnik, ali pa se zanj odločimo sami. (Kačičnik, 2014)

2.6 ZDRAVO URAVNAVANJE TELESNE TEŽE

Za doseganje rezultatov je potrebna korenita sprememba. Kilogrami, ki nam jih danes kaže tehtnica, so takšni zaradi sedanjega načina prehrane. Ko se odločimo za spremembo svojega načina prehranjevanja, se to odločimo za celo življenje. Vedeti moramo, da se ne da hitro shujšati, in da je čas hujšanja čas učenja in postavljanja novih prehranskih navad. V naši dieti mora vedno biti prostor za našo najljubšo sladico. Prostor je namenjen tudi tem jedem, ki niso optimalne za hujšanje, a je razumno, saj si jih bomo prej ali slej želeli. Dobre ali slabe hrane ni, so le slabo sestavljeni obroki. Dober načrt prehrane je ključ do uspeha. Sam proces hujšanja je prilagojen vsakemu posamezniku in ne obstaja recept, ki bi deloval pri vseh. Odločitev za hujšanje pod strokovnim nadzorom je najbolj enostaven, hiter in učinkovit način izgube kilogramov, saj breme za sestavo obrokov preložimo na strokovnjaka in le sledimo navodilom. Tekom hujšanja se je potrebno naučiti, kaj so funkcije hrane. Tako se znamo kasneje vedno sami odločiti, kaj naše telo potrebuje in kako sestaviti svoj krožnik. Če pride do zastoja na tehtnici, je najbolj neprimerna stvar, ki jo lahko naredimo, da odnehamo. Ravno ta čas je ključen in nam pomaga ugotoviti, kje v jedilniku so odstopanja. (Pristavec, 2017)



Slika 3: Razpotje

2.7 TUDI GIBANJE JE POTREBNO

Priporoča se, da zdravo prehranjevanje združimo še z gibanjem. Ko damo v pogled vse razloge, ugotovimo, da eno brez drugega ne gre. Res je, da z gibanjem storimo več kot polovico, vendar pa velja pravilo, več kot pojemo, več gibanja potrebujemo. Manj gibanja bomo potrebovali, če bomo pri hrani pazljivi, vendar pa to na račun našega zdravja ni primerno. Najti je primerno dobro mero obojega. Jesti moramo raznoliko hrano in poskrbeti za redno gibanje. Vsak od nas, ki želi bolj zdravo življenje, si lahko zagotovo najde pol ure časa na dan za gibanje in pol ure za pripravo obrokov. (Derstvenšek, 2015)



Slika 4: Gibanje

2.8 VPLIV MEDIJEV NA URAVNAVANJE TELESNE TEŽE

V medijih se pojavljajo številne prehranske vsebine, ker naša družba sloni na medikalizaciji in zdravizmu, zato čedalje bolj dajejo poudarek na zdravo prehranjevanje. Prehranske vsebine se pojavljajo v vseh medijih, razen manj v vsebinah, ki so namenjene mladim. Na spletu kot v tiskanih medijih se pojavljajo avtorske in neavtorske vsebine, avtorji pa so novinarji kot strokovnjaki s posameznih področji. Prehranske vsebine, ki se pojavljajo so: zdrav življenjski slog, shujševalne diete, lepota, nega, recepti, pravilno uravnavanje telesne teže, oglaševanje zdravih živil. Pojavlja se tudi prikrito oglaševanje, ki ni formalno. Do veliko odstopanj prihaja pri nasvetih za hujšanje, ker ne svetujejo vedno strokovnjaki na tem področju. (Kek, 2013)

Večina diet, ki danes preplavljajo medije, zanemari temeljne zahteve vsakršnega hujšanja, in sicer, da je človeško prehranjevanje proces, pri katerem je potrebno upoštevati zahteve oziroma potrebe človeškega telesa. (Miklavčič, 2008)



Slika 5: Tiskani mediji 1



Slika 6: Tiskani mediji 2

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov je bilo 100 vprašalnikov, ki so jih izpolnili naključni ljudje, različnih starosti in spola, v Citycentru Celje.

ŽENSKE (67):

- od 20.–30. leta: 30
- od 30.–40. leta: 25
- od 40.–50. leta: 12

MOŠKI (33):

- od 20.–30. leta: 10
- od 30.–40. leta: 17
- od 40.–50. leta: 6

3.2 ČAS RAZISKAVE

Anketiranje ljudi različnega spola in starosti sva izvedli v trgovskem središču – Citycenter Celje, v dveh različnih terminih, in sicer 20. 12. 2017 in 4. 1. 2018.

3.3 OBDELAVA PODATKOV

Izpolnjene vprašalnike sva razvrstili po spolu. Podatke sva predstavili v številkah ter jih prikazali v tabelah in grafih. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Office Word in Microsoft Office Excel.

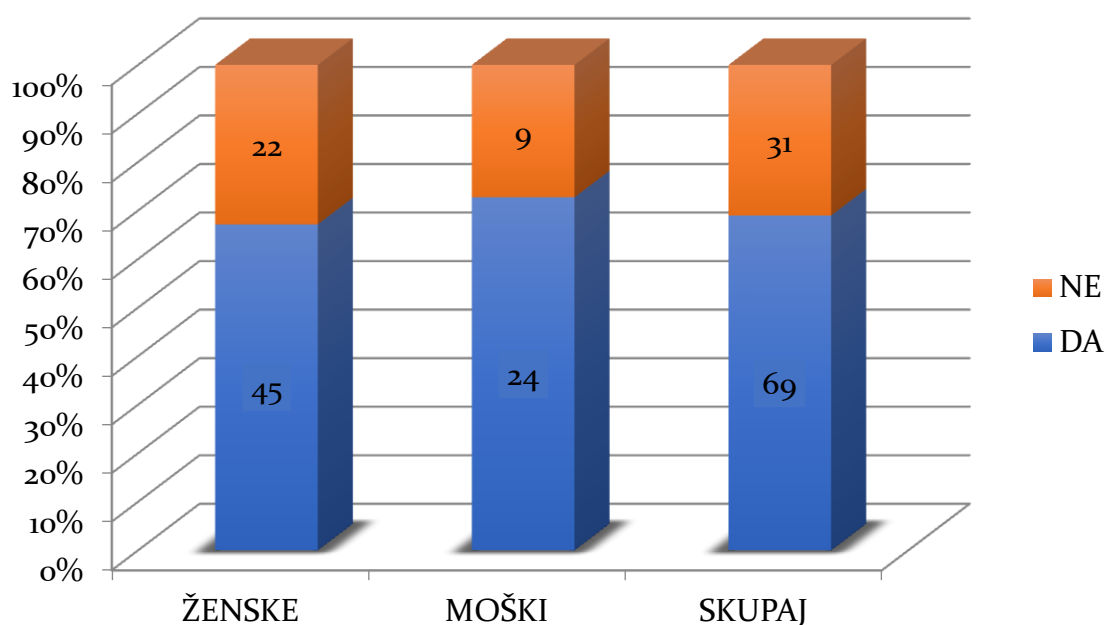
3.4 REZULTATI RAZISKAVE

1. ALI STE ŽE SLIŠALI ZA JOJO UČINEK?

Tabela 1: Ali ste že slišali za jojo učinek?

Odgovori	ŽENSKE	MOŠKI	SKUPAJ
a) DA	45	24	69
b) NE	22	9	31

Graf 1: Ali ste že slišali za jojo učinek?



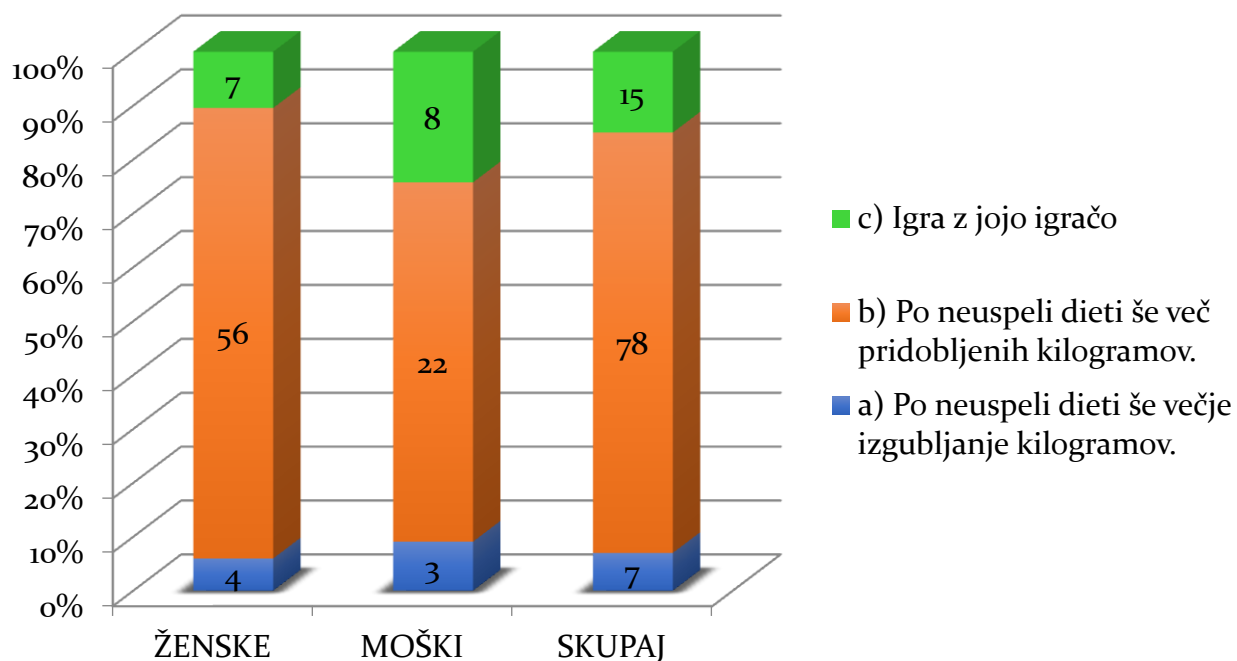
Iz grafov je razvidno, da je več kot polovica anketirancev že slišala za jojo učinek.

2. KAJ MENITE, DA JE JOJO UČINEK?

Tabela 2: Kaj menite, da je jojo učinek?

Odgovori	ŽENSKÉ	MOŠKI	SKUPAJ
a) Po neuspeli dieti še večje izgubljanje kilogramov.	4	3	7
b) Po neuspeli dieti še več pridobljenih kilogramov.	56	22	78
c) Igra z jojo igračo.	7	8	15

Graf 2: Kaj menite, da je jojo učinek?



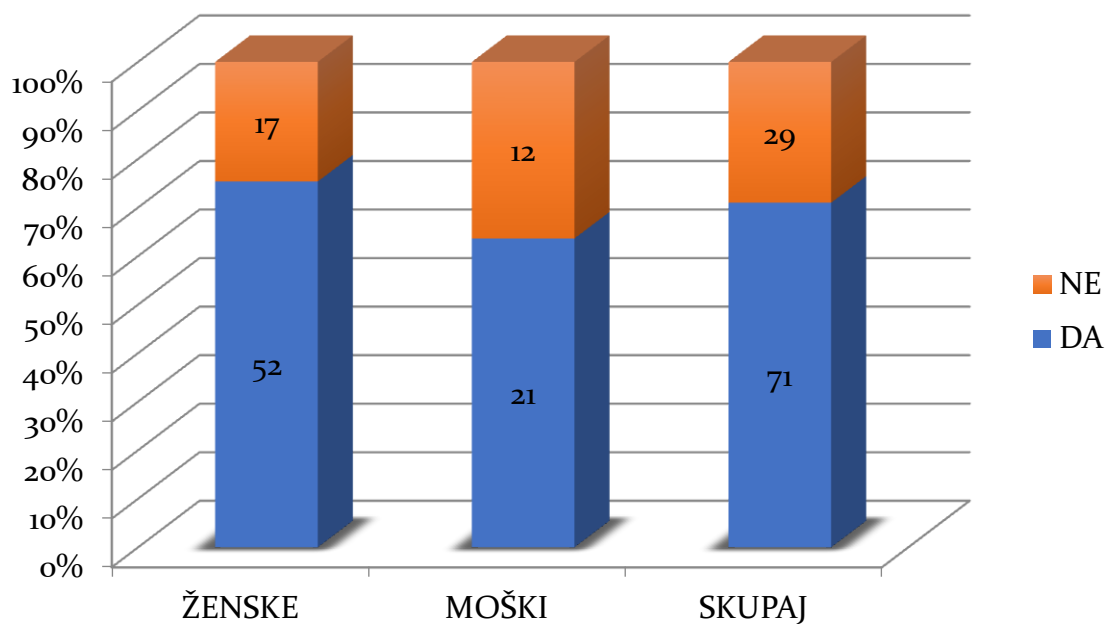
Iz grafov je razvidno, da večina anketirancev zna definirati pojav jojo učinek.

3. ALI STE ŽE IMELI DIETO, KI STE SI JO IZBRALI SAMI?

Tabela 3: Ali ste že imeli dieto, ki ste si jo izbrali sami?

Odgovori	ŽENSKE	MOŠKI	SKUPAJ
a) DA	50	21	71
b) NE	17	12	29

Graf 3: Ali ste že imeli dieto, ki ste si jo izbrali sami?



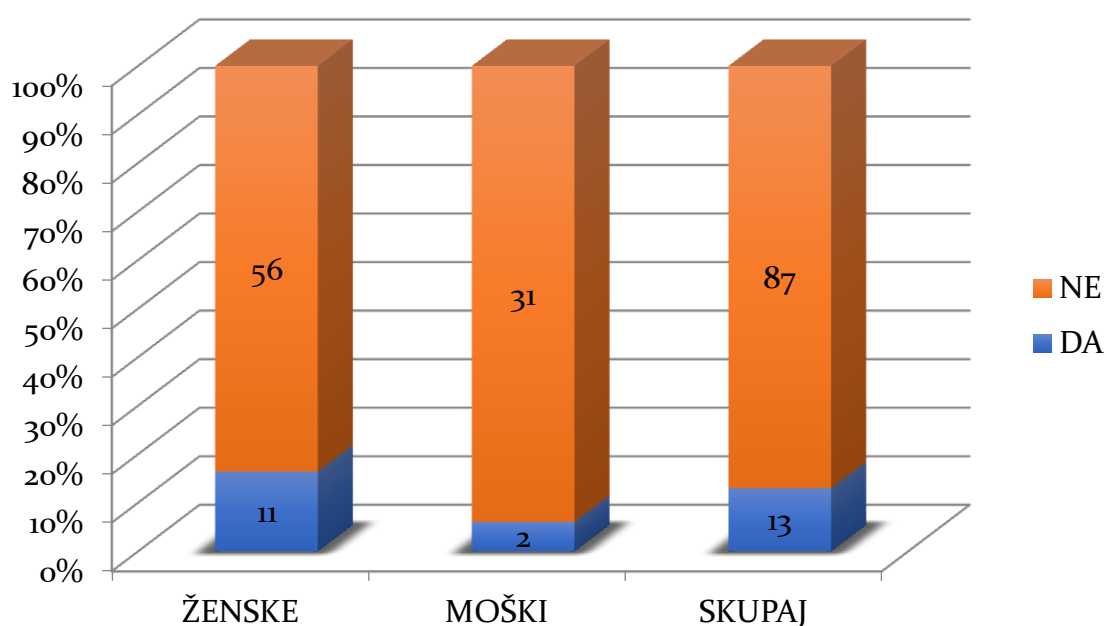
Iz grafov sva ugotovili, da je več kot polovica anketirancev že imela dieto, ki so si jo izbrali sami.

4. ALI STE KDAJ HUIŠALI POD STROKOVNIM NADZOROM PO PREHRANSKEM NAČRTU?

Tabela 4: Ali ste kdaj huišali pod strokovnim nadzorom po prehranskem načrtu?

Odgovori	ŽENSKE	MOŠKI	SKUPAJ
a) DA	11	2	13
b) NE	56	31	87

Graf 4: Ali ste kdaj huišali pod strokovnim nadzorom po prehranskem načrtu?



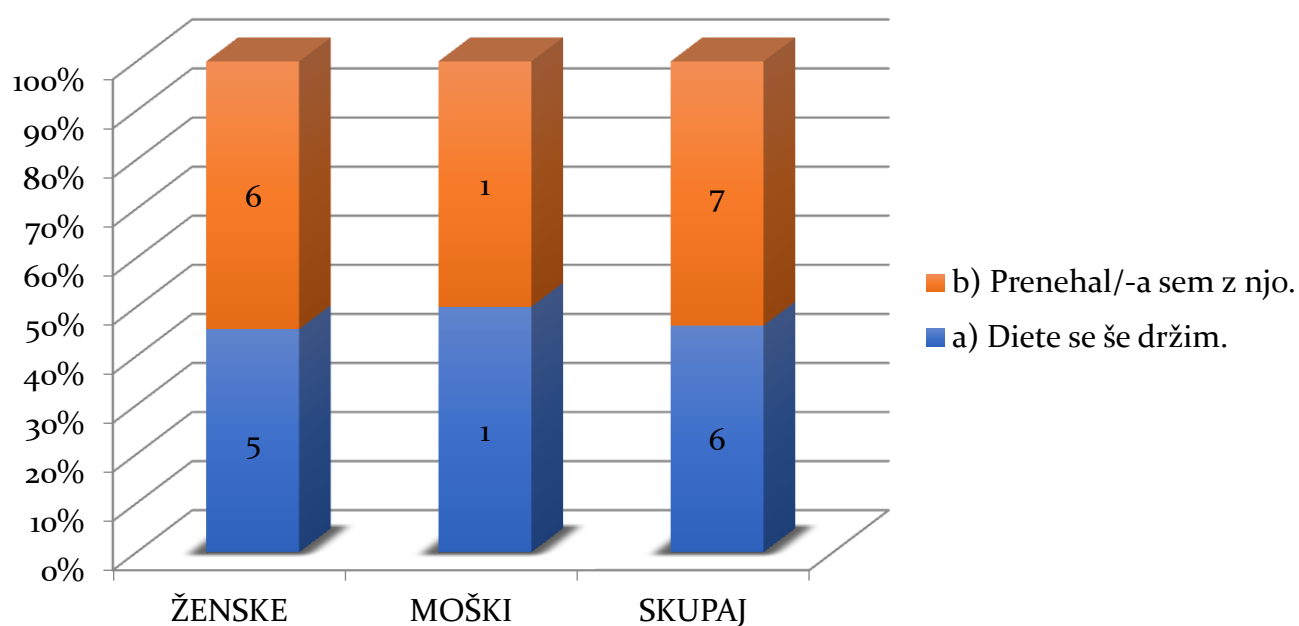
Iz grafov lahko vidimo, da večina anketirancev še nikoli ni huišala pod strokovnim nadzorom po prehranskem načrtu.

ČE STE ODGOVORILI Z DA, STE ODNEHALI ALI SE DIETE STROGO DRŽITE?

Tabela 5: Če ste odgovorili z da, ste odnehali, ali se diete strogo držite?

Odgovori	ŽENSKE	MOŠKI	SKUPAJ
a) Diete se še držim.	5	1	6
b) Prenehal/-a sem z njo.	6	1	7

Graf 5: Če ste odgovorili z da, ste odnehali, ali se diete strogo držite?



Iz grafov lahko razberemo, da se večina anketirancev ne drži več zadane diete.

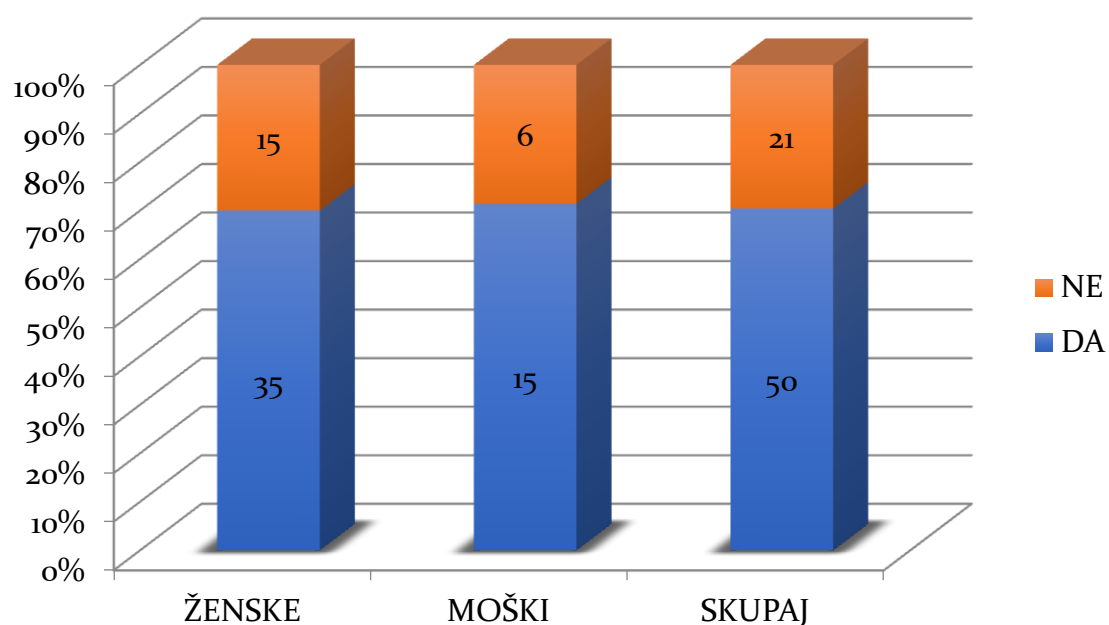
Iz vprašanj je razvidno, da se je hujšanja do sedaj lotilo 50 žensk od 67 in 21 moških od 33, zato je na 5. in 6. vprašanje lahko odgovorilo skupaj 71 anketirancev.

5. STE SE PO USPEŠNEM HUJŠANJU PO IZBRANI DIETI VRNILI V STARE TIRNICE PREHRANJEVANJA?

Tabela 6: Ste se po uspešnem hujšanju po izbrani dieti vrnil v stare tirnice prehranjevanja?

Odgovori	ŽENSKE	MOŠKI	SKUPAJ
a) DA	35	15	50
b) NE	15	6	21

Graf 6: Ste se po uspešnem hujšanju po izbrani dieti vrnil v stare tirnice prehranjevanja?



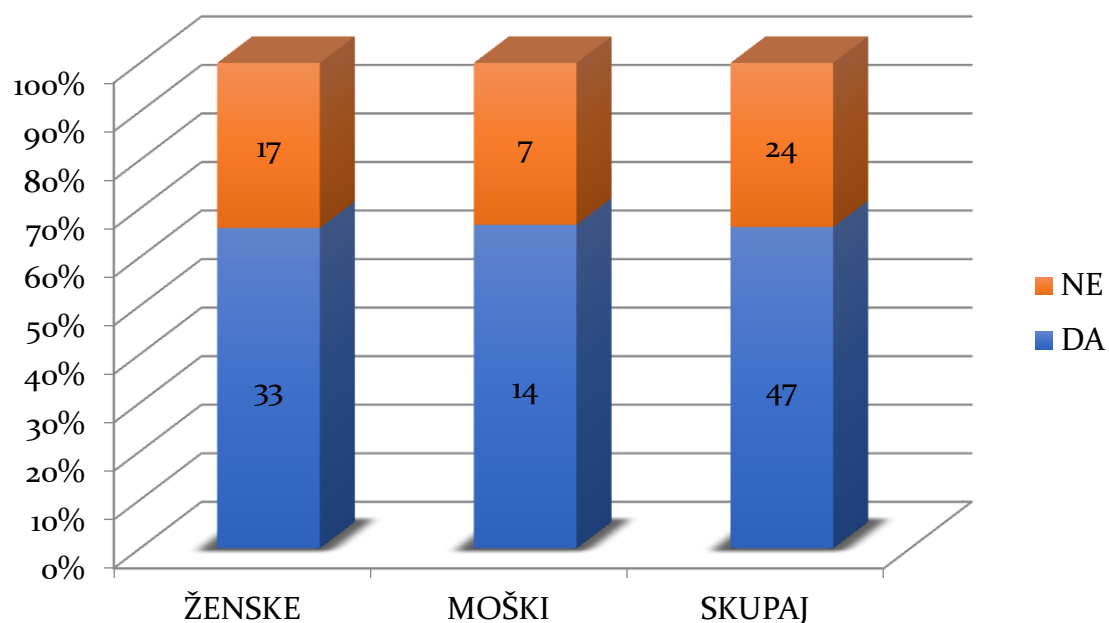
Iz grafov sva ugotovili, da se je večina anketirancev, ki so že bili na dieti, vrnilo v stare tirnice prehranjevanja.

6. STE IMELI OBČUTEK, DA SO SE VAM KILOGRAMI PO PRENEHANJU DIETE POVRNILI?

Tabela 7: Ste imeli občutek, da so se vam kilogrami po prenehanju diete povrnili?

Odgovori	ŽENSKE	MOŠKI	SKUPAJ
a) DA	33	14	47
b) NE	17	7	24

Graf 7: Ste imeli občutek, da so se vam kilogrami po prenehanju diete povrnili?



Iz grafov lahko vidimo, da se je večini anketirancev, ki so hujšali, po končani dieti teža povrnila.

4 INTERVJU

1. Prosim, če se nama na kratko predstavite.

Sem Marija Gašperšič, upokojenka, stara 71 let.

2. Ali ste že kdaj v svojem življenju poskušali hujšati? Če ste, na kakšen način ste se tega lotili?

Shujšati sem poskušala že v mladih letih zaradi nekaj odvečnih kilogramov, v zrelih letih pa zaradi bolezni diabetes.

Prvič sem hujšala pri 21 letih, potem pa vsakih nekaj let, ko sem ugotovila, da se mi nabirajo kilogrami.

Poskusila sem 15-dnevno kuro brez hrane, pila sem samo vodo in sok rdeče pese. Dvakrat sem se poslužila diete, ki so mi jo priporočili v lekarni. Od te diete mi je ostal samo palični mešalnik in knjige o dieti 90 dni hujšanja I. in II. del. (smeh). V vsem tem času sem tudi prehodila ogromno in kot zanimivost vama lahko povem, da sem po vsakem pohodu, kljub majhnim obrokom drugi dan pridobila vsaj kilogram ali dva.

3. Ali ste kdaj hujšali pod strokovnim nadzorom?

Da, pred več leti sem hujšala dvakrat tudi pod strokovnim nadzorom, še kar uspešno.

4. Ali se še poslužujete diet?

NE!!! Pri zadnjem hujšanju pod strokovnim vodstvom mi je dietičarka zabičala, da naj ne poskušam shujšati z "dieto", saj pri mojih letih to ni priporočljivo, s tem bi samo ogrožala svoje zdravje.

5. Kako jeste danes, ste se vrnili v stare tirnice prehranjevanja?

Po vseh "shujševalnih dietah" se nič več ne obremenjujem s težo in poskušam preživeti z ustrežno hrano, pa tudi v teh letih se mi je apetit zmanjšal, vendar moram obvezno zaradi bolezni, dnevno pojesti vsaj 5 obrokov na dan. Seveda majhnih kot na primer za večerjo navadni jogurt in čaj pred spanjem!

6. Kako se danes počutite v svoji koži?

Tako kot vidita, se me kilogrami še držijo in s tem sem se popolnoma sprijaznila. Le kadar grem v trgovino, da bi si kupila kakšen nov kos, grem ven že po desetih minutah, ker mi je odveč vsakršno pomerjanje. Tako nosim oblačila, kolikor dolgo me lahko držijo.



Slika 7: Intervjuvanje gospe Marije Gašperšič (12. 1. 2018)

5 ZAKLJUČNI DEL

5.1 UGOTOVITVE

Hipoteza 1: Več kot polovica anketiranih še ni slišalo za jojo učinek.

Iz prvega vprašanja je razvidno, da je več kot polovica anketirancev že slišalo za jojo učinek, zato sva to hipotezo **ovrgli**.

Hipoteza 2: Več kot polovica anektiranih, ki hujšajo, si je dieto izbralo samo.

Iz drugega vprašanja ankete je razvidno, da si ljudje večinoma izbirajo diete sami, zato sva to hipotezo **potrdili**.

Hipoteza 3: Hujšanja pod strokovnim nadzorom se je poslužilo več žensk kot moških.

Iz tretjega vprašanja ankete je razvidno, da se hujšanja pod strokovnim nadzorom poslužuje več žensk kot moških, zato sva tudi to hipotezo **potrdili**.

Hipoteza 4: Več kot polovica anketiranih se je vrnilo v stare tirnice prehranjevanja in ponovno pridobilo izgubljene kilograme.

Iz petega in šestega vprašanja, na katerega so odgovorili samo tisti, ki so že kdaj hujšali, je razvidno, da se jih je več kot polovica vrnilo na stare tirnice prehranjevanja in so pridobili izgubljene kilograme, zato sva to hipotezo **potrdili**.

Hipoteza 5: Če ima človek slabo samopodobo o svojem telesu, se poslužuje hujšanja.

Iz intervjuja je razvidno, da je intervjuvanka začela s hujšanjem že v mladosti (pri 21 letih) zaradi slabe samopodobe. Sama še danes nima dobre samopodobe, ampak zaradi bolezni ne sme več hujšati in se posluževati raznih diet. To hipotezo sva zato **potrdili**.

5.2 ZAKLJUČEK

Vsi smo med seboj različni, nihče na svetu ni enak. Zato se ne smemo primerjati z drugimi in moramo biti samo to, kar smo. A včasih smo nad sabo in svojim videzom, postavo krepko razočarani. Nekateri, ki so močnejše postave, se zaradi tega lahko zelo slabo počutijo in se večkrat odločijo za diete, ki pa vedno ne delujejo. Vsak ima svoje telo in nekateri lahko shujšajo takoj, nekateri pa zato potrebujejo več časa in večkrat, ko se teža ne zmanjša, obupajo. Svojo žalost večkrat jemljejo kot izgovor za to, da odnehajo in si privoščijo nezdravo hrano. Nato se zredijo za toliko kilogramov, kot so jih imeli na začetku – včasih celo več. Večina ljudi za jojo učinek še ni slišala, a so se sami že spoprijeli s takšnimi težavami, le da niso vedeli, kako se njihove težave imenujejo.

Iz rezultatov ankete in intervjuja sva ugotovili, da je jojo učinek zelo pogost pojav, vendar se mu je kljub temu zelo težko izogniti. Večkrat ima pri tem pomembno vlogo samopodoba posameznika. Mediji večkrat zavajajo ljudi z različnim promoviranjem diet, ki so samo za kratek čas uspešne, kasneje pa se pojavi jojo učinek. Zaradi takšnih in drugačnih »pasti« je dobro hujšati pod strokovnim nadzorom.

Med raziskavo sva ugotovili, da sta najpomembnejša zdrava prehrana in gibanje. V današnjem času obstaja veliko različnih diet in postov, ki tvoje telo podzavestno prisilijo h kopičenju maščobnih zalog. To pa postavi ter tudi zdravju zelo škodi. Ker pa si v današnji družbi vsakdo želi imeti popolno postavo, lahko neuspeh pri hujšanju hitro privede do prehrabnih motenj, kot sta na primer bulimija in anoreksija.

Če želiš izboljšati svoj izgled, je za to potreben trud in močna volja po uspehu. Potrebno si je postaviti visoke cilje ter jih uresničiti postopoma, kar pomeni, da je za trajen uspeh potrebno zavedno spremeniti način življenja na bolj zdravo, boljšo različico le-tega. Potrudite se, vztrajajte. Ne bo vam žal.

S TRUDOM IN VOLJO JE USPEH ZAGOTOVLJEN!

6 CITIRANA DELA

Arula, P., 2016. *Cosmopolitan*. [Elektronski]

Dostopno na: <https://www.cosmopolitan.si/zdravje/se-s-se-z-vecjo-hitrostjo-kot-si-hujšana-redis-nazaj/>

[Poskus dostopa 22 Januar 2018].

Derstvenšek, T., 2015. *Študentska vadba*. [Elektronski]

Dostopno na: <http://www.studentska-vadba.si/prehrana-ali-sport-kaj-je-bolje-za-hujšanje/>

[Poskus dostopa 22 Januar 2018].

K., M., 2013. *Zadovoljna.si*. [Elektronski]

Dostopno na: <http://www.zadovoljna.si/clanek/fit-in-zdrava/pozor-pazite-na-jo-jo-ucinek.html>

[Poskus dostopa 23 Januar 2018].

Kačičnik, P., 2014. *Osnove dietetike, interni učbenik*. Celje: s.n.

Kek, K., 2013. *Prehranske vsebine v izbranih tiskanih medijih: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

Miklavčič, M., 2008. *Družbeni in osebni vidiki shujševalnih diet: diplomsko delo*.

Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

Pristavec, A., 2017. *Mojezdravje.net*. [Elektronski]

Dostopno na: <https://www.mojezdravje.net/5-dejstev-o-jo-jo-efektu-in-hujšanju/>

[Poskus dostopa 22 Januar 2018].

Pušnik, E., 2007. *Uravnavanje telesne teže z gibanjem in prehrano - poti in stranpoti: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

7 VIRI SLIK

Slika naslovnica: <http://thatsnotfood.com/wp-content/uploads/2017/01/1-640x426.jpg>

(23. 2. 2018)

Slika 1: <http://www.spolutodame.sk/wp-content/uploads/2017/10/jojo-efekt-1.jpg>

(23. 2. 2018)

Slika 2:

http://zeny.iprima.cz/sites/default/files/image_crops/image_620x349/3/1503625_4-diety-pro-zeny_image_620x349.jpg (23. 2. 2018)

Slika 3: <https://www.farmacoecura.it/wp-content/uploads/2010/07/dieta-colesterolo.jpg> (23. 2. 2018)

Slika 4: <https://i.iinfo.cz/images/457/vaha-hubnuti-p-1.jpg>

Slika 5: <https://i.pinimg.com/736x/ab/d4/97/abd49796e5e4b5afd633811305c1799b--magazine-deals-food-magazines.jpg> (23. 2. 2018)

Slika 6: <http://www.mynaturallifestyle.co.uk/wp-content/uploads/2016/05/pg-1-cover.jpg> (23. 2. 2018)

Slika 7: Slikali sami 12. 1. 2018

8 PRILOGA

VPRAŠALNIK

Pozdravljeni! Sva učenci Osnovne šole Lava Celje, Zala Planko in Nina Sumrak iz 8. b razreda. Odločili sva se, da bova skupaj naredili raziskovalno nalogo na temo Uravnavanje telesne teže in jojo učinek. Prosili bi vas, da izpolnite vprašalnik in nama tako pomagate pri raziskovalni nalogi. Že v naprej se vam zahvaljujemo. Vprašalnik je anonimen. Pri vsakem vprašanju je možen samo en odgovor.

Datum izpolnjevanja vprašalnika: _____

Spol: M Ž

Starost:

- a) od 20.-30. leta
- b) od 30.-40. leta
- c) od 40.-50. leta

1. Ali ste že slišali za jojo učinek?

- a) DA
- b) NE

2. Kaj menite, da je jojo učinek?

- a) Po neuspeli dieti še večje izgubljanje kilogramov.
- b) Po neuspeli dieti še več pridobljenih kilogramov.
- c) Igra z jojo igračo.

3. Ali ste že imeli dieto, ki ste si jo izbrali sami?

- a) DA
- b) NE

4. Ali ste kdaj hujšali pod strokovnim nadzorom po prehranskemu načrtu?

- a) DA
- b) NE

Če ste odgovorili z DA, ste odnehali, ali se diete še strogo držite?

- a) Diete se še držim.
- b) Prenehal/-a sem z njo.

5. Ste se po uspešnem hujšanju po izbrani dieti vrnili v stare tirnice prehranjevanja?

- a) DA
- b) NE

6. Ste imeli občutek, da so se vam kilogrami po prenehanju diete povrnili?
- a) DA
 - b) NE

INTERVJU

1. Prosim, če se nama na kratko predstavite.
2. Ali ste že kdaj v svojem življenju poskušali hujšati? Če ste, na kakšen način ste se tega lotili?
3. Ali ste kdaj hujšali pod strokovnim nadzorom?
4. Ali se še poslužujete diet?
5. Kako jeste danes, ste se vrnili v stare tirnice prehranjevanja?
6. Kako se danes počutite v svoji koži?