

Repräsentative Umfrage zum Thema Neujahrsvorsätze von iglo
Neujahrsvorsätze leicht gemacht: iglo unterstützt mit Tipps und Inspiration einen bewussten und relaxten Start ins neue Jahr



Foto: iglo Deutschland

Hamburg, 18.12.2024 – Das neue Jahr steht vor der Tür und mit ihm die alljährlichen guten Vorsätze, denen vermutlich jeder schon einmal begegnet ist. Häufig geht es um wiederkehrende Themen zur Selbstoptimierung. Eine repräsentative Umfrage von iglo zeigt: „Abnehmen“ (44%), „Mehr Sport treiben“ (43%) und "Weniger Ungesundes verzehren" (33%) gehören zu den beliebtesten Intentionen der Befragten mit Neujahrsvorsätzen. Doch 85% der Befragten mit guten Vorsätzen mussten diese schon mal "beerdigen". Häufig, weil es an Motivation und Selbstdisziplin fehlt (59%) oder der hektische Alltag im Weg steht (36%).

Weitere Erkenntnisse aus der Studie:

- 32% der Befragten mit Vorsätzen freuen sich über Unterstützung oder Motivation aus dem Umfeld.
- Die 18 - 24-Jährigen mit Vorsätzen hätten gerne Tipps, um die gewünschten Veränderungen besser in den Alltag zu integrieren (31%).
- Viele der Befragten mit Vorsätzen zur Ernährung möchten es ausgewogen (49%), schnell (28%) und möglichst bequem (27%) bei ihrer Umstellung.
- Bei der jüngeren Zielgruppe zwischen 18 und 24 Jahren spielen pflanzliche Zutaten und Produkte eine wichtige Rolle (23%).

Aber wie schafft man es, trotz der mentalen Hürden an den Vorsätzen für eine ausgewogene Ernährung dranzubleiben? Dr. Veronica Zapp, renommierte Life Coachin, rät Personen mit Vorsätzen: „Ein Ziel ohne Plan bleibt oft nur ein Wunsch. Deshalb gilt: Sich auf ein Ziel fokussieren, dieses klar formulieren und einen Plan entwickeln. Kleine machbare Schritte sorgen dafür, dass wir langfristig dranbleiben. Veränderung darf Spaß machen!“

Unter dem Motto „Mach´s dir leicht“ zeigt iglo mit leichten Rezeptideen, Tipps und Tricks, wie einfach und mühelos sich eine ausgewogene Ernährung mit dem Alltag vereinen lässt. iglo hat die passenden Rezept-Ideen rund um das vielfältige Gemüse-Portfolio, die genau diese Bedürfnisse erfüllen.

Rezepte als Inspiration

(Detailrezepte und Fotos zum Download über roten Button unten)

iglo

Schnell und cremig

Orzotto mit Erbsen & Karotten in Rahm



iglo Gemüse-Ideen Königsgemüse in Rahm

UVP: 3,49 Euro

500 Gramm



iglo Knoblauch-Duo

UVP: 1,29 Euro

60 Gramm



iglo Zwiebel-Duo

UVP: 1,29 Euro

70 Gramm

Leicht und lecker

Reisnudel Bowl mit Erdnuss Limetten Sauce



iglo Gemüse-Ideen Wok Mix Asia Art

UVP: 3,49 Euro

480 Gramm

Fix vegetarisch

Schnelle Gemüselasagne



iglo Gemüse-Ideen Italienische Art

UVP: 3,49 Euro

480 Gramm



iglo Basilikum

UVP: 1,29 Euro

50 Gramm



iglo Knoblauch-Duo

UVP: 1,29 Euro

60 Gramm

Frisch aus dem Ofen

Kartoffel-Pilz-Pfanne



iglo Gemüse-Ideen Gemüse-Pilz-Pfanne

UVP: 3,49 Euro

600 Gramm



iglo Schnittlauch

UVP: 1,29 Euro

50 Gramm

Inspiration, weitere Rezepte und Informationen zu der iglo Mach ´s dir leicht-Kampagne gibt es hier ab dem 02.01.2025: <https://www.iglo.de/machs-dir-leicht>

Download Bild- und Textmaterial



Informationen zur Befragungsmethode

Die Daten dieser Befragung basieren auf Online-Interviews des Marktforschungsinstituts YouGov. Für diese Befragung wurden im Zeitraum 08. und 11.11.2024 insgesamt 2049 Personen befragt. Die Erhebung wurde nach Alter, Geschlecht und Region quotiert und die Ergebnisse anschließend entsprechend gewichtet. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die Wohnbevölkerung in Deutschland ab 18 Jahren.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte gern an:

Marlene Munsch
iglo Deutschland
+49 40 180 249334
marlene.munsch@iglo.com

Greta Bussat
Golin Deutschland
+49 151 5822 7932
iglo@golin.com